



# MARQUAGE INDIVIDUEL

## Déblocage du demi-centre

### POSTES

-  Demi-centre
-  Arrières
-  Ailiers
-  Pivot
-  Gardien

### CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

### NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

### MATÉRIELS

- 1 ballon
- 6 chasubles

### TEMPS

- 10 minutes

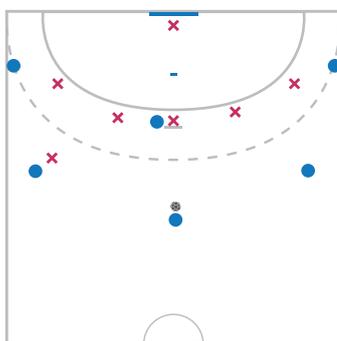
### POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



### COMMENTAIRES

### MISE EN PLACE

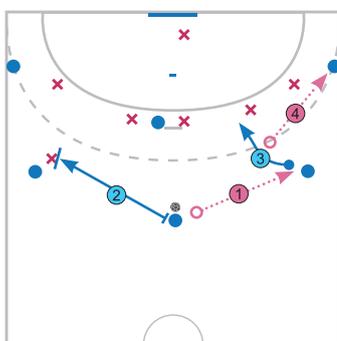


L'objectif de l'exercice est de savoir comment libérer un arrière latéral d'une prise en individuelle.

Positionner une attaque / défense 6 contre 6 avec 1 gardien dans les buts.

Proposer un joueur à prendre en stricte (vous pouvez le changer au cours de l'exercice)

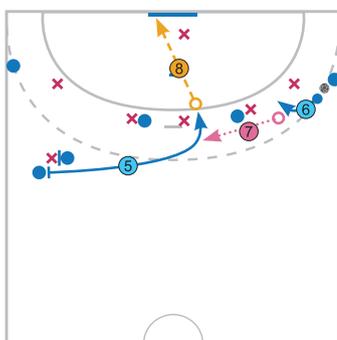
### CONSIGNES 1



Pour libérer l'arrière gauche de la prise en stricte, le demi-centre passe la balle à l'arrière droit (1) puis court à gauche poser un bloc sur le défenseur en charge de la prise en stricte (2).

Sur la passe du demi-centre, l'arrière droit s'engage interne pour fixer le n°2 de défense (3), fait la passe à l'ailier (4), puis vient bloquer en 2e pivot (côté interne) le défenseur n°2.

### CONSIGNES 2



L'arrière gauche profite du bloc pour s'engager sans ballon vers l'intervalle entre les n°2 et n°3 à l'opposé (5).

L'ailier droit qui a reçu le ballon de l'arrière droit (cf consigne 1), s'engage interne entre les défenseurs n°1 et n°2 (6). Il fait alors la passe à l'arrière gauche (7) qui peut alors s'engager dans l'espace libre et aller tirer (8).

### CONSEILS

- Veillez au bon timing des courses et de la circulation de balle.
- Les joueurs doivent être attentifs aux autres solutions. Par exemple, si le défenseur n°3 monte sur l'arrière gauche lorsqu'il reçoit le ballon, ce dernier aura la possibilité de faire la passe à l'un des 2 pivots.

