



L'objectif de l'exercice est travailler de l'écartement, la profondeur sur grand espace

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 Gardiens de But (1 dans chaque but avec une réserve de ballon).
- La raquette de basket ou l'équivalent matérialisé au sol à l'aide de 5 plots par 1/2 terrain.
- Un groupe de 4 joueurs avec un ballon commence sur le terrain, en attaque (groupe 1)
- Les joueurs en réserve (groupe 2) par groupe de 4 (2 de chaque côté de la zone)

CONSIGNES

Le groupe 1 lance une attaque à vide pour aller tirer (1) et enchaîne sur le repli défensif

Le tireur va gêner la relance du gardien (2)

Les 3 autres attaquants doivent obligatoirement mettre 1 pied dans la raquette de basket avant de lancer leur repli défensif (3)

Le groupe 2, en réserve, démarre son action au moment du tir du groupe 1 (1)

C'est le gardien qui assure la relance sur le groupe de montée de balle (2)

L'objectif est de monter la balle en battant et contournant le repli..

RÉGULATIONS

- Elargir ou diminuer la zone matérialisée par les plots pour rendre le repli plus ou moins compliqué (ou proche de la réalité de match)

CONSEILS

- Rappeler à vos joueurs la nécessité de passer du statut d'attaquant à défenseur en instantané.
- Essayer de constituer des groupes de 4 joueurs avec des rapports de forces équilibrés.
- Rappeler aux attaquants de ne pas courir sur la même ligne pendant la traversée du terrain !



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de l'école de hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

10 plots
1 réserve de ballon



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

15 minutes

