



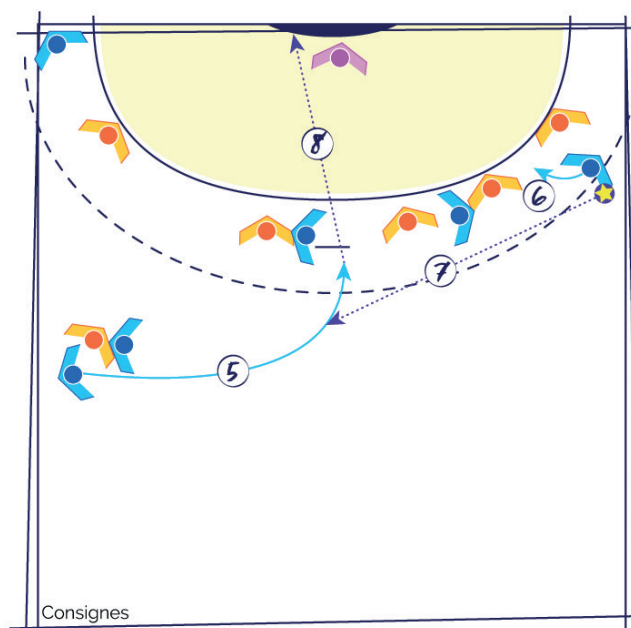
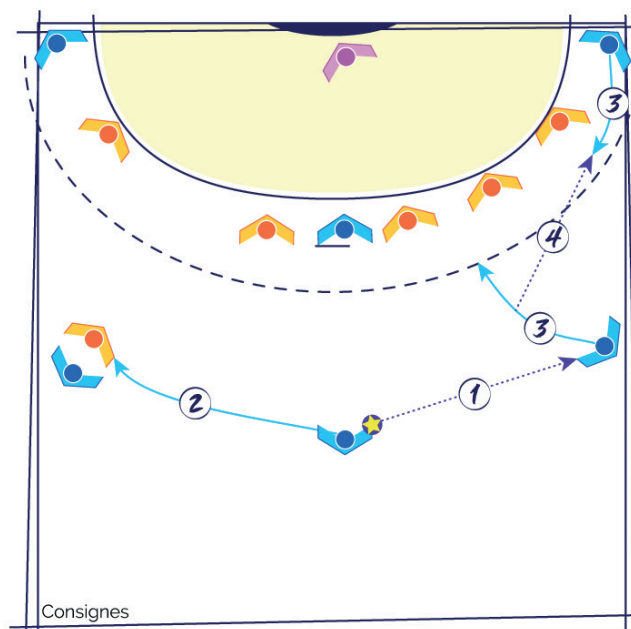
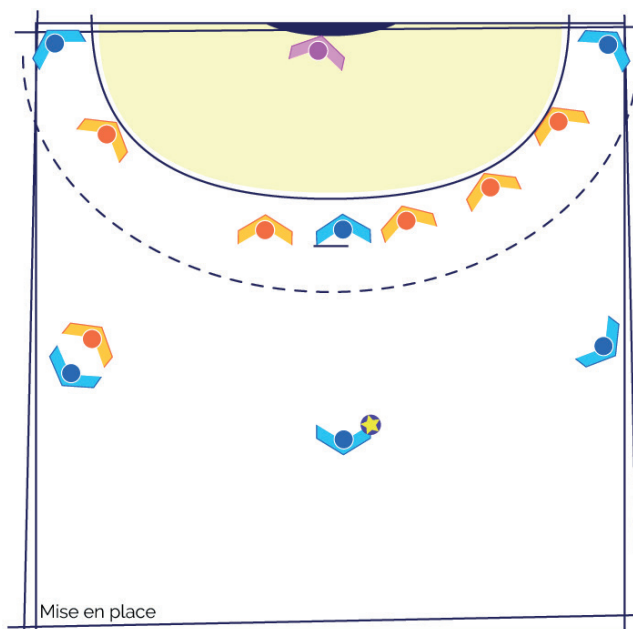
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

DÉBLOCAGE DE L'ARRIÈRE PRIS EN STRICTE PAR LE DEMI-CENTRE



Exercice 59



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

MISE EN PLACE

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

CONSIGNES

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

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)

RÉGULATIONS

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

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



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrières
Demi-Centre
Pivots



CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon
6 chasubles



PARTICIPANTS

Au moins 12 joueurs



TEMPS

20 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

