



Retrouvez handXPrience
par entrainement-handball.fr

Battre une défense 1-5 à partir du jeu du Demi-Centre

Faire "descendre" le défenseur n°3 haut

Pour des équipes à partir des -16 ans

proposée par Philippe du site Entrainement-Handball.fr



Durée

85 min



Joueurs nécessaires

10



Gardiens nécessaires

2

Prise de note :

Composée de 5 exercices, cette séance a pour but de faire travailler à vos équipes des solutions pour battre une défense 1-5 à partir d'un travail du Demi-Centre pour faire descendre le défenseur N°3 haut.

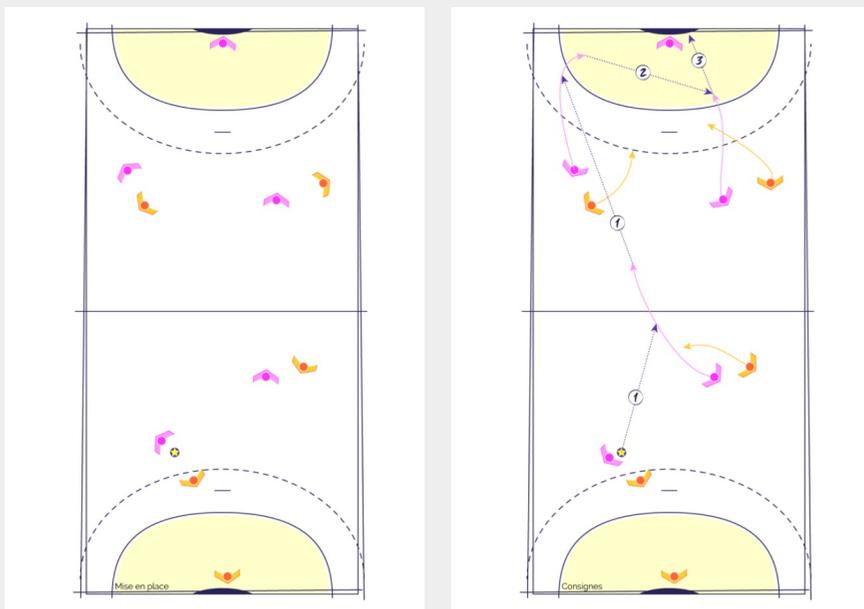
Après un échauffement ludique avec le jeu "Pied Main Tête", on enchaîne avec directement sur un échauffement GB car ce dernier va être très sollicité durant la séance.

Les 3 situations de travail partent de la situation de base pour attaquer une défense 1-5 : faire un croisé du Demi-Centre pour l'un des Arrière.

On fait évoluer ensuite l'exercice vers une solution où l'on "ouvre" la solution vers une passe à l'Arrière Opposé pour jouer sur la continuité du jeu.

Et toujours à partir du jeu du Demi-Centre, la 3e situation permet de travailler le bloc du Demi-Centre pour l'Arrière qui va recevoir la balle sur une passe de renversement.... Une arme redoutable ;-)

Enfin, même si je ne le propose pas en tant qu'exercice à proprement parler vous pouvez bien sûr finir l'entraînement en testant ces solutions sur une opposition.



Objectif

Cet exercice a pour objectif de faire travailler la dissociation entre les différentes parties du corps de manière ludique

Mise en place

Sur tout le terrain, on positionne : 2 équipes équipées de chasubles de couleur différentes 1 gardien de but dans chaque but

Consignes :

Sur tous les terrain, en dehors des 9 mètres, les joueur(se)s se font des passes (1) au pied Dès que la balle entre dans les 9mètres, elle doit être jouée à la main (2), les passes se faisant alors avec les règles du handball (marcher, dribble,...) Pour marquer le but, les attaquants doivent faire une tête (3) après la passe à la main ... ou après une autre passe de la tête 😊

Régulations

Interdire les passes aux même partenaires Interdire de marquer sous le même banc Limiter le nombre de touches de balles (finir à une touche de balle pour le jeu au pied)

Conseils

[Vous pouvez modifier les règles de jeu selon la position sur le terrain : par exemple, changer les règles pour ce qu'il se passe en dehors des 9 mètres](#)



Gardiens

2



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à Senior



Matériels

2 couleurs de chasubles 1 ballon



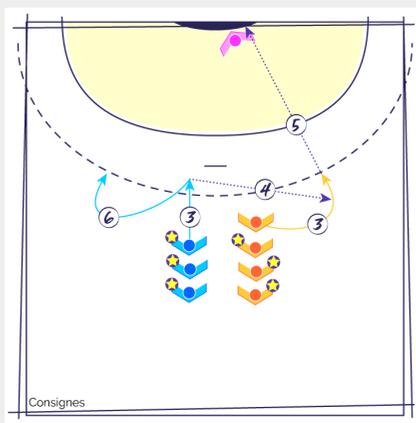
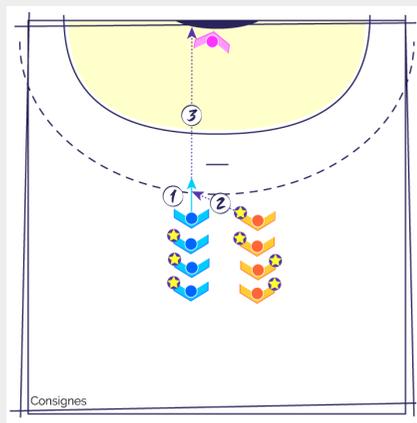
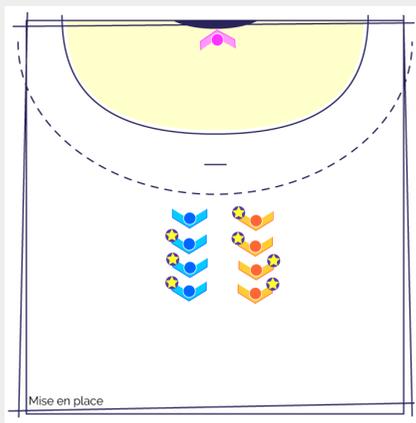
Participants

10



Temps

15 minutes



Objectif

Cet exercice permet d'échauffer le gardien de but de manière rythmée et intense tout en faisant travailler la passe sur un désengagement externe. Cet exercice fait partie du cahier de 25 exercices de passes.

Mise en place

On positionne sur un demi-terrain : 2 colonnes de joueurs espacées de 1m à 1,50m. Tous les joueurs ont un ballon (sauf le premier de l'une des colonnes).

Consignes :

Le premier joueur sans ballon le ballon s'engage vers le but (1) et reçoit la passe à son partenaire (2). Il enchaîne avec le tir (3). Le passeur se désengage rapidement en arc de cercle (3) pendant que le joueur avec ballon de l'autre colonne s'engage pour fixer (3). Il fait alors la passe (4) à son partenaire qui attaque l'intervalle extérieur pour aller tirer (5). Après sa passe, le joueur sans ballon se désengage en arc de cercle (6) et l'exercice se poursuit ainsi en continuité.

Régulations

Agrandir l'espace entre les 2 colonnes. Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, main droite, main gauche... Varier le type de tir demandé : en suspension, en appui, à la hanche...

Conseils

Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice. Vérifiez que les joueurs se désengagent bien après avoir fait la passe.



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon par joueur, sauf le premier d'une des 2 colonnes



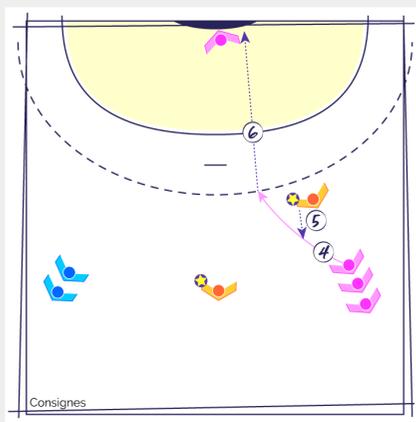
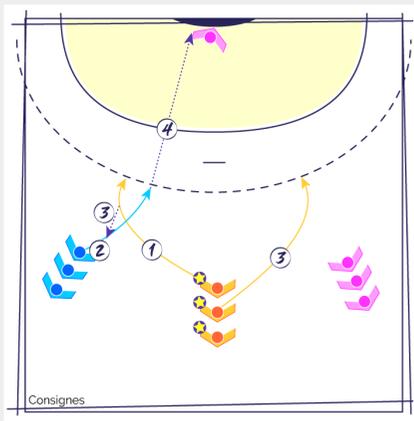
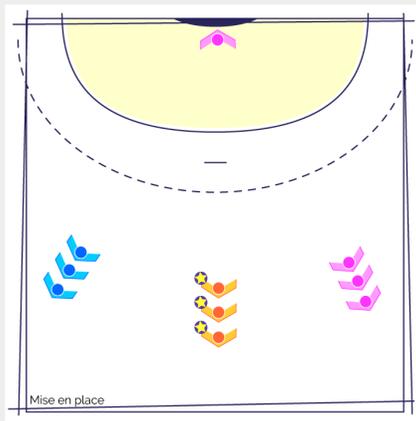
Participants

8



Temps

10 minutes



Objectif

Cet exercice a pour objectif travailler la relation à 2 joueur(se)s sur le secteur central pour terminer par un tir.

Mise en place

On positionne sur le demi-terrain : un gardien de but 2 colonnes d'arrières sans ballon 1 colonne de demi-centre avec chacun(e) un ballon

Consignes :

Le demi-centre s'engage en dribblant vers l'arrière gauche (1) L'arrière gauche s'engage alors en croisé (2) pour recevoir la passe du demi-centre (3) et aller tirer (4) Lorsque le premier demi-centre fait sa passe de croisé avec l'arrière gauche, le demi-centre suivant dans la colonne s'engage vers l'arrière droit (3) L'arrière droit croise alors (4) avec le demi-centre pour recevoir sa passe (5) et aller tirer (6)

Régulations

Changer les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension Varier les impacts de tirs : demandez aux gardiens de but de montrer au tireur là-où ils doivent tirer. Cela permet aux tireur de prendre l'information

Conseils

Soyez attentifs aux temps d'engagements des joueur(se)s. Ils ne doivent pas partir trop tôt pour bien recevoir leur ballon en course et pouvoir aller tirer en 3 appuis Les tireurs doivent «changer de rythme» lorsqu'ils reçoivent la balle. Ils doivent pousser sur leurs jambes pour accélérer



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

1 ballon par demi-centre



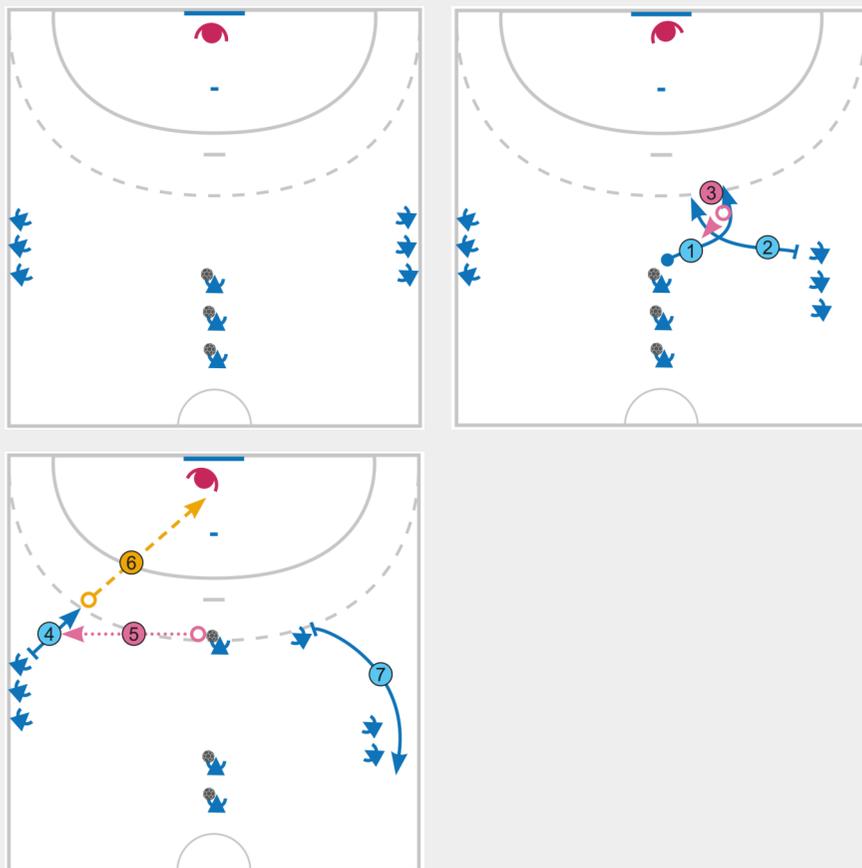
Participants

6



Temps

20 minutes



Objectif

L'objectif est de faire travailler un croisé à 2 pour terminer sur une passe à un 3e joueur

Mise en place

On positionne : 1 gardien de but dans son but des groupes de 3 attaquants composés d'un demi centre avec un ballon et de 2 arrières

Consignes :

Le demi-centre s'engage en dribblant vers le but pour aller croiser avec l'arrière droit (1). L'arrière droit s'engage alors vers le secteur central pour aller croiser avec le demi-centre avec l'intention d'aller tirer (2). Il reçoit alors la passe du demi-centre (3). A ce moment-là, l'arrière gauche s'engage tout droit vers le but (4) pour recevoir la passe (5) de l'arrière droit qui a croisé. Il termine alors l'action par un tir (6). Une fois leur action réalisée les joueurs se replacent dans la colonne où ils arrivent à la fin de leur déplacement (7). Régulation : Changez les côtés de tirs : départ du 1/2 centre à droite ou à gauche Demand...

Régulations

Conseils

L'apprentissage du croisé ne présente pas de difficultés majeures au début, mais il faut s'assurer à la bonne coordination entre les différents attaquants Les timing d'engagements sont primordiaux : assurez vous que les joueurs sans ballon ne partent pas trop tôt Veillez également à ce que les attaquants soient « dangereux », c'est à dire qu'ils s'engagent et fixent le but avant de faire leur passe



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon pour 3 joueurs



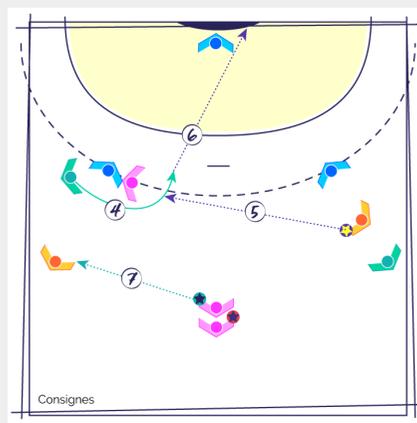
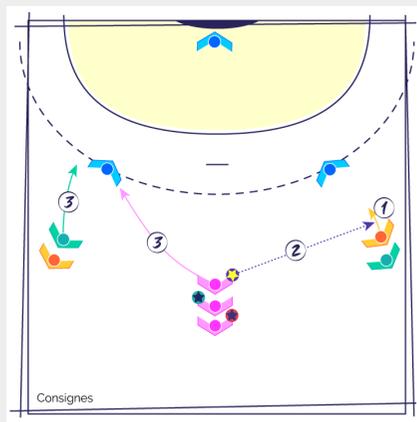
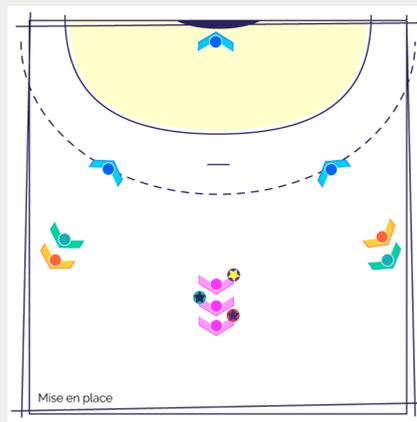
Participants

9



Temps

20 minutes



Objectif

Cet exercice permet de travailler l'entrée en 2e Pivot du Demi-Centre qui va faire un bloc pour l'Arrière secteur central

Mise en place

On positionne : 2 colonnes d'Arrières sans ballon
1 colonne de Demi-Centre avec un ballon chacun
2 défenseurs, chacun en face de l'un des Arrières
1 Gardien de But dans ses buts

Consignes :

L'un des Arrière (ici l'Arrière droit) s'engage sans ballon vers le but (1) pour recevoir la passe du Demi-Centre (2) Dès qu'il a donné son ballon, le Demi-Centre s'engage à l'opposé de sa passe pour « rentrer dans la défense » et aller poser un bloc sur le défenseur n°2 (3) Pendant la course du Demi-Centre, l'Arrière gauche s'engage sans ballon côté externe (3) Quasiment au moment où le Demi-Centre arrive pour le bloc, toujours sans ballon, l'Arrière gauche change de direction et reviens interne pour profiter du bloc du Demi-Centre (4) et recevoir alors la passe de l'Arrière opposé (5) pour pouvoir aller tirer (6)
L'exercice se poursuit alors ...

Régulations

Autoriser ou non les dribbles dans la relation entre les Arrières
Demander aux Arrières de changer l'induction : d'interne vers externe pour recevoir le ballon dans le dos du défenseur n°2

Conseils

Comme dans tous les exercices avec Pivot, rentrées... le timing est à surveiller absolument : il ne faut pas que les différents acteurs de l'exercice ne s'engagent trop tôt ou trop tard. Le bon indicateur est qu'ils doivent recevoir leur ballon en course et changer de rythme : ainsi l'Arrière droit passeur doit ralentir, poser un temps faible alors que l'Arrière gauche lui doit accélérer, poser un temps fort lorsque le Demi-Centre à poser son bloc



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon par groupe de 3 attaquants des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



Participants

6



Temps

20 minutes



Vos séances d'entraînement à la carte



Recevez **chaque semaine dans votre boîte mail :**

- **2 séances d'entraînements clés en main selon vos objectifs du mois**, soit 8 par mois
- **1 document PDF** d'aide au suivi de vos objectifs (évaluations, grilles d'objectifs ...), soit 4 par mois

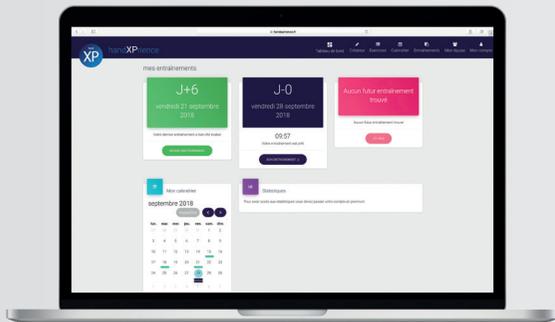
Toutes les informations ici : <http://bit.ly/seancealacarte>



HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entraînements

- Créez vos exercices, préparez vos entraînements
- Visualisez vos séances en ligne et hors ligne ou exportez les au format PDF



Un tableau de bord pour votre ou vos équipes :

permet de visualiser rapidement :

- les entraînements à préparer,
- les entraînements déjà prêts,
- les entraînements passés pour les évaluer

mais également d'accéder :

- au calendrier de visualisation des entraînements,
- à la bibliothèque d'exercices d'Entraînement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir....

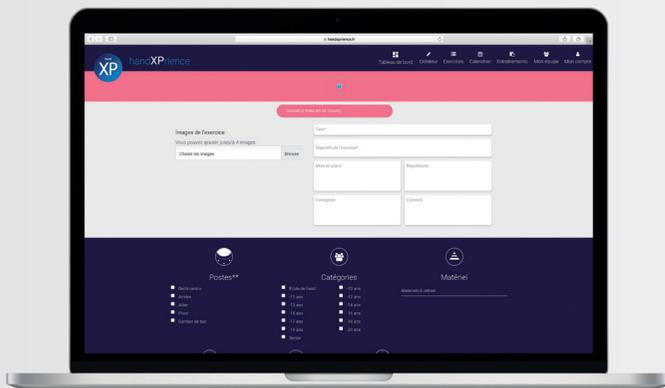


Un créateur d'exercices

Créer un exercice devient simple et facile!

Nous vous faisons bénéficier du canevas entraînement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

Nombre de joueurs nécessaires, matériel, temps, terrain, demi-terrain, tout est prêt pour **réaliser un exercice en moins de dix minutes**



Un créateur d'entraînements

Avec votre bibliothèque d'exercices qui grandit de jour en jour, préparer vos entraînements devient un jeu d'enfant :

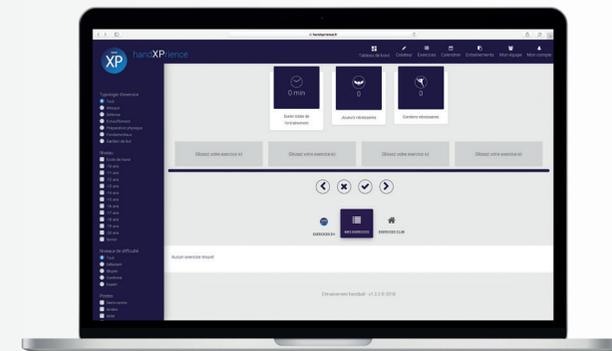
Consultez vos exercices, ceux de votre club, ou les nôtres.

Glissez, déposez sur votre prochain entraînement.

Validez et le tour est joué, votre entraînement est prêt.

De n'importe quel écran, vous pourrez :

- visualiser votre entraînement en ligne ou hors ligne
- modifier votre entraînement si nécessaire
- obtenir la synthèse de l'entraînement, matériel, nombre de joueurs...



www.handXPrience.fr

l'outil simple et pratique qui facilite votre quotidien d'entraîneur