

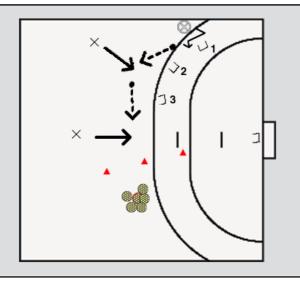
Séance:

Discipline: Handball

Réduction / Augmentation des espaces et des durées

Niveau:

- de 14 ans



Matériel à prévoir :

Réserve de ballons, maillots, coupelles pour réduire la surface de jeu.

Descriptif:

L'ailier fixe externe / interne pour attirer le défenseur 2, passe à l'arrière qui s'engage entre le 2 et le 3. Tir ou passe au demi centre. Si le

<u>But</u>: marquer sur un décalage (soit à l'aile soit au centre)

Pour I'(es) attaquant(s):

La balle doit circuler sur plusieurs aller-retour avant d'enclencher l'attaque (faire bouger la défense). Recevoir la balle en mouvement et orienté vers le but.

Fixer interne : se rapprocher de l'axe central du terrain, fixer externe : s'en éloigner

Pour l'(es) défenseur(s) :

- défendre sans les bras.
- flotter côté ballon.

Variables:

- défense normale
- tirer à tout moment et à n'importe quel poste si un défenseur anticipe .

demi centre démarre l'action, il fixe interne /

externe

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE:

A(ux) l'attaquant(s):

- mobiliser la défense par une circulation de balle rapide.
- prendre les intervalles et non pas attaquer sur le joueur.
- PB: utiliser l'espace libre (intervalle) pour aller au tir, ou en créer pour ses partenaires (mobiliser 2 défenseurs, donc libérer un partenaire de tout marquage) et passer.

Au(x) défenseur(s) :

- grande disponibilité
- aide défensive

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Pour un nombre d'actions données marquer le plus possible.