



ATTAQUE DE L'INTERVALLE

S'engager et marquer (4x3)

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

- 3 plots
- 1 ballon pour 4 attaquants

TEMPS

- 15 minutes

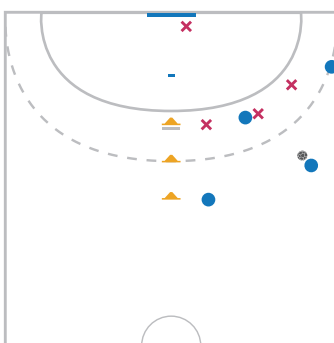
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices

53 | 65 |

COMMENTAIRES

MISE EN PLACE



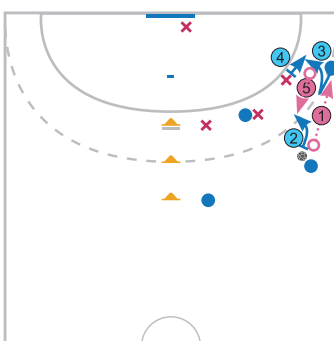
Evolution de l'exercice 65, avec l'introduction notamment du demi-centre.

L'objectif est de faire travailler la prise d'intervalle et l'engagement pour aller marquer.

On sépare la moitié de terrain en 2 sur le sens de la longueur à l'aide de 3 plots.

Dans l'un des demi-terrain, on positionne 3 défenseurs (N°1, 2 et 3) et 4 attaquants : un ailier, un arrière, un demi-centre, un pivot.

CONSIGNES 1

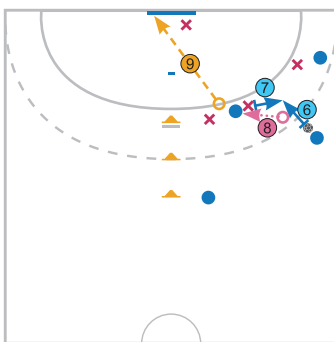


L'arrière fait la passe à l'ailier (1) et s'oriente, sans ballon, face à un intervalle libre (2).

L'ailier s'engage avec le ballon dans un intervalle libre (3) puis, si :

- le défenseur N°1 ferme l'intervalle (4), redonne le ballon à l'arrière (5)
- le défenseur N°1 ne ferme pas l'intervalle, aller tirer tout seul.

CONSIGNES 2

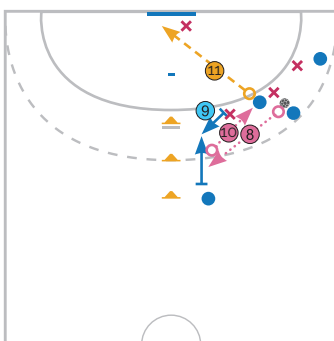


Option 1 :

Avant la réception de la passe, l'arrière s'engage dans l'intervalle en face de lui (6) et si :

- le défenseur N°2 vient fermer l'intervalle (7), faire une passe au pivot (8) qui peut alors tirer (9)
- le défenseur N°2 ne vient pas fermer l'intervalle, aller tirer

CONSIGNES 3



Option 2 :

Le défenseur n°2 a fermé l'intervalle de l'arrière, le défenseur n°3 est venu défendre sur le pivot alors le demi-centre reçoit la passe (8) de l'arrière et si :

- le défenseur N°3 vient fermer (9) l'intervalle, faire une passe au pivot (10) qui peut alors tirer (11)
- le défenseur N°2 ne vient pas fermer l'intervalle, aller tirer

Evolutions :

Les solutions présentées ici ne sont que quelques unes des possibilités de jouer un 4 contre 3.

sporteasy



CONSEILS

- Être attentif à ce que **les joueurs ne soient pas à 2 dans le même intervalle !**
- Veiller à ce que les joueurs attaquent bien entre 2 joueurs (l'intervalle) et pas sur l'un des défenseurs.
- Les joueurs doivent recevoir le ballon en courant vers le but (pas de réception à l'arrêt, et pas de «démarrage» de l'action à l'aide d'un dribble).