



# Amélioration du comportement du jeune joueur en attaque

## Thèmes abordés en 12 situations évolutives

- Identification, repérage et utilisation du Couloir de Jeu direct.
- Placement remplacement.
- Prise en compte des propositions des partenaires.

Recueil d'exercices proposés à la section sportive Handball du Lycée d'Anrdézieux par Laurent Benterki CTF du Comité de la Loire et par les cadres de la Commission à l'occasion des regroupements d'athlètes durant la saison 2003 2004.  
Mise en forme par Jacques Petiot Mai 2004

## Identification, repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière

### Situation 1 : Pour les arrières latéraux

#### OBJECTIFS :

Identifier le secteur à attaquer en fonction de la proposition du partenaire.

Attaquer le secteur proche de celui du partenaire.

Passer de la notion de secteur d'attaque à la notion de CJD.

1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.

2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment.

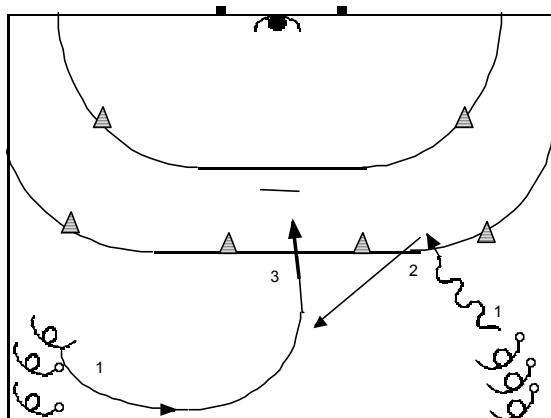
#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.

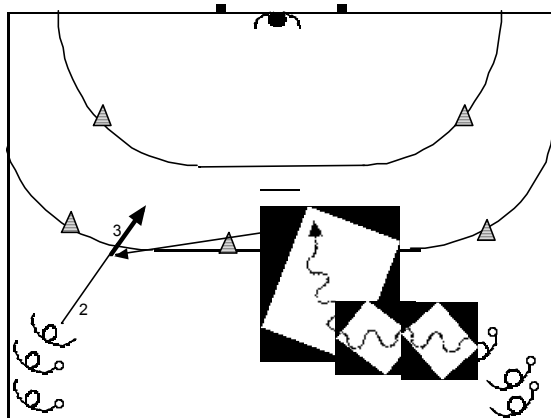
Il faut accélérer au moment de la prise de balle.

Il faut toujours être dangereux.

Il ne faut jamais aller dans un secteur occupé par un partenaire.



OU



#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 2 colonnes d'AR latéraux avec un ballon chacun ; sauf au départ, l'ARG n°1 n'a pas de ballon.

#### Fonctionnement :

##### Possibilité n°1

##### 1<sup>er</sup> temps :

1 : l'ARD s'engage balle en main dans son CJD.

1 : l'ARG repère le secteur à attaquer et se place dans le CJD du 1/2C.

2 : ARD donne à ARG.

3 : ARG réceptionne et tire.

##### 2<sup>er</sup> temps :

1 : l'ARD se dégage.

2 : l'ARG n°2 s'engage sur son CJD ou sur celui du 1/2C ...

##### Possibilité n°2

1 : l'ARD s'engage balle en main dans le CJD DU 1/2C.

2 : l'ARG repère le secteur à attaquer et se place dans son CJD ...

## Identification, repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière ; relations base arrière / base avant

### Situation 1 : Pour les arrières latéraux

Identifier le secteur à attaquer en fonction de la proposition du partenaire.

Attaquer le secteur proche de celui du partenaire.

Passer de la notion de secteur d'attaque à la notion de CJD.

1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.

2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment.

3°) Duel Attaquant / Défenseur : Effectuer le choix approprié, tirer ou passer

### LE RABACHEUR

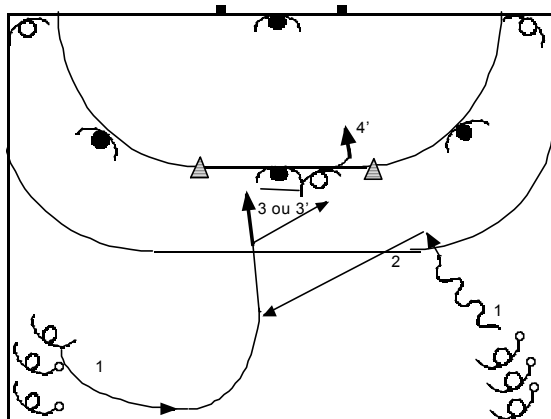
La balle doit toujours venir de l'avant.

Il faut accélérer au moment de la prise de balle.

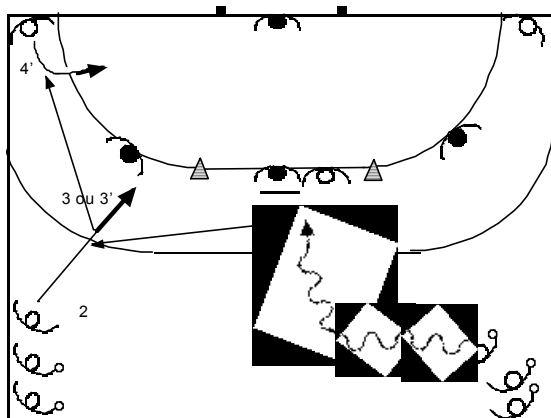
Il faut toujours être dangereux.

Il ne faut jamais aller dans un secteur occupé par un partenaire.

« Y a du boulot pour le pivot ; on en reparle page 2 ! »



OU



### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 2 colonnes d'AR latéraux avec un ballon chacun ; sauf au départ, l'ARG n°1 n'a pas de ballon.
- 2 ailiers, un à droite, un à gauche.
- 1 pivot secteur central
- 3 défenseurs, un par secteur.

### Fonctionnement ;

#### Possibilité n°1

#### 1°temps :

1 : l'ARD s'engage balle en main dans son CJD.

1 : l'ARG repère le secteur à attaquer et se place dans le CJD du 1/2C.

2 : ARD donne à ARG.

3 : ARG réceptionne, identifie l'intervalle occupé par son partenaire, le pivot\* ; joue dans l'autre intervalle et tire.

3' : si ARG ne peut pas tirer, passe à Pivot qui tire.

le pivot choisit son intervalle

( il se place soit à droite, soit à gauche du défenseur ) ; au moment où la balle quitte la main de l'ARD.

### 2°temps :

1 : l'ARD se dégage.

2 : l'ARG n°2 s'engage sur son CJD ou sur celui du 1/2C ...

### Possibilité n°2 :

1 : l'ARD s'engage balle en main dans le CJD DU 1/2C.

2 : l'ARG repère le secteur à attaquer et se place dans son CJD.

3 : l'ARG réceptionne ; comme son partenaire est l'ailier gauche, en position écartée, il attaque l'intervalle à droite du défenseur et tire.

3' : si l'action du défenseur empêche l'ARG de tirer, il passe à AiIG qui tire.

### Evolutions :

- Demander aux défenseurs des secteurs latéraux de collaborer avec le défenseur du secteur central quand la fin se déroule dans ce secteur.
- Pour l'enchaînement, et afin de ne pas toujours solliciter le même secteur, on peut demander que dans le deuxième temps, le secteur attaqué permette de mettre en action d'autres attaquants de la base avant ...

Pour réceptionner, le pivot doit préparer ses mains à l'avance et les mettre hors de portée du défenseur ; il doit se placer de profil pour pouvoir gagner son CJD dans le duel avec le défenseur.

Balle en mains il offre son dos au défenseur.

Pour éviter de « faire zone » il effectue une suspension pieds joints.

Malgré cela, il doit veiller à « sauter en hauteur » pour avoir le temps de manœuvrer le gardien.

S'il fait du « saut en longueur », les possibilités d'impacts seront réduites ; de plus en se rapprochant trop du gardien, le pivot se fermera lui-même l'angle de tir.

Le rôle du passeur est important.

Comme pour tous les autres réceptionneurs, la balle doit être donnée dans l'espace libre.



### Repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière

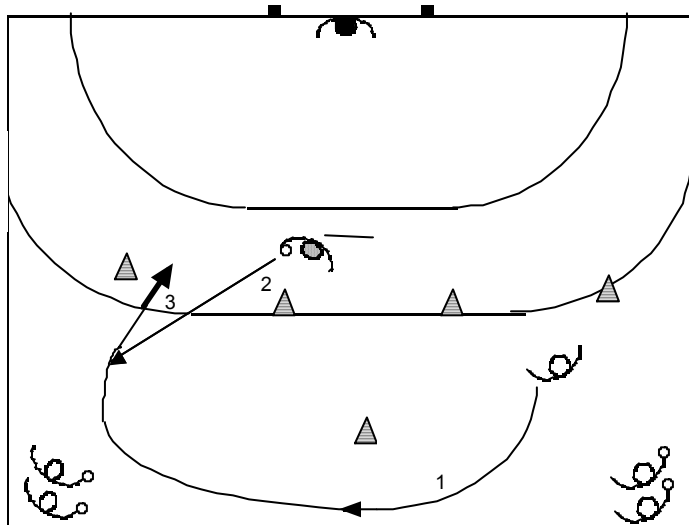
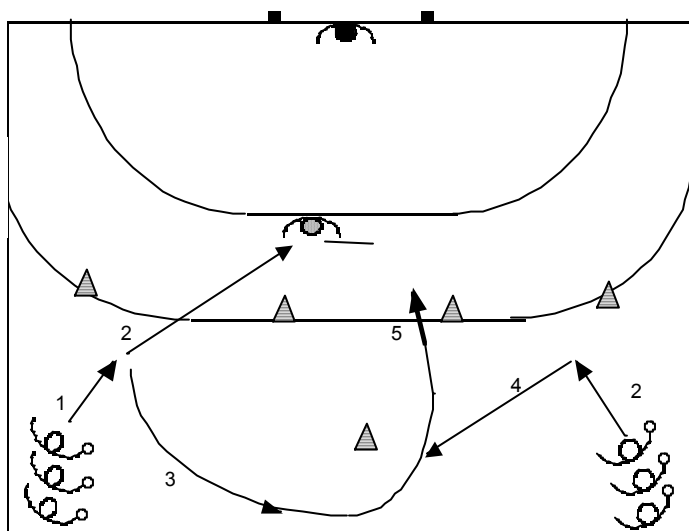
#### Situation 1 : Pour les deux AR latéraux

#### OBJECTIFS :

- Prendre conscience de la réalité du CJD.
- 1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.
  - 2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment.

#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
Il faut toujours être dangereux.



#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur au point c
- 2 colonnes de 2 à 4 avec un ballon chacun.

BIEN VEILLER A CE QUE LES AR PARTENT BIEN ECARTES PROCHES DES LIGNES DE TOUCHE

#### Fonctionnement ;

##### 1°temps :

- 1 : ARD s'engage balle en main dans son CJD.
- 2 : ARG donne au passeur.
- 2 : dans le même temps, ARD s'engage dans son CJD
- 3 : ARG s'engage derrière la balise de façon à se placer dans le CJD du 1/2C.
- 4 : ARG reçoit de l'ARD.
- 5 ARG tire.

##### 2°temps :

- 1 : ARD se replace dans le CJD de l'ARD
- 2 : ARD reçoit la balle de passeur.
- 3 : ARD tire.

##### 3°temps :

- 1 ARG n°2, s'engage dans son CJD
- 2 ARG n°2 sonne au passeur.
- 3 ARG n°2 s'engage dans le CJD du 1/2C ....

#### Rotations :

- Après son tir, l'ARG se place dans la colonne des ARD.  
Après son tir, l'ARD se place dans la colonne des ARG.

#### Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.  
Rajouter des défenseurs, un attaquant dedans ...

## Repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière

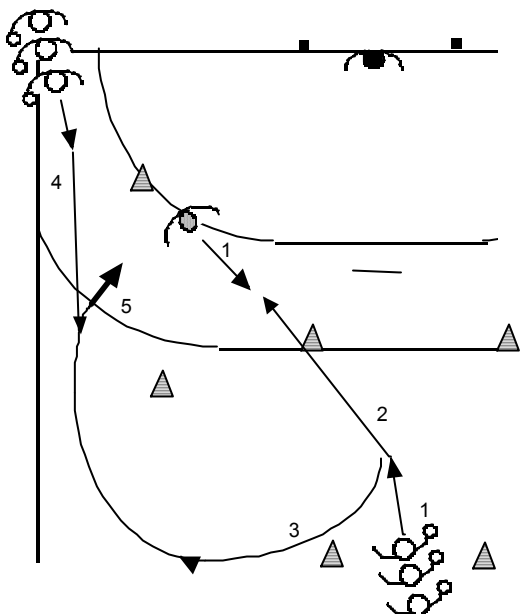
Situation 2 : Pour l'Ailier et le 1/2Centre

### OBJECTIFS :

Prendre conscience de la réalité du CJD.  
1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.  
2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment.

### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
Il faut toujours être dangereux.



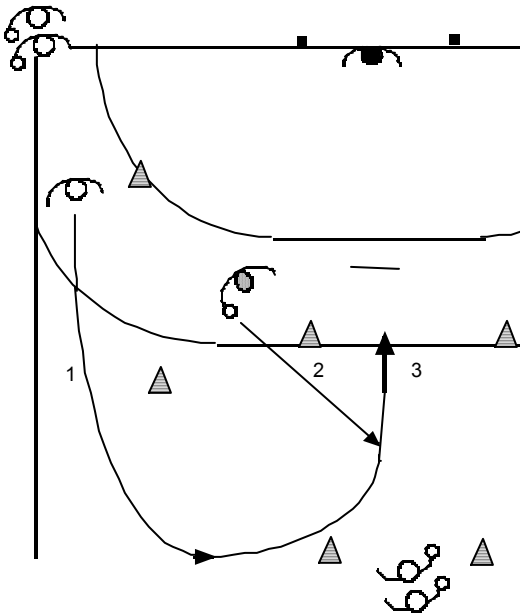
### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur intervalle n°1
- 1 colonne de 1/2C avec un ballon chacun.
- 1 colonne d'AilG avec un ballon chacun.

### Fonctionnement ;

#### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : 1/2C s'engage balle en main dans son CJD.
- 1 : passeur vient chercher la balle.
- 2 : 1/2C donne à passeur.
- 3 : 1/2C s'engage derrière la balise de façon à se placer dans le CJD de l'ARG.
- 4 : 1/2C reçoit de l'AilG.
- 5 : 1/2C tire.



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : AilG se replace dans le CJD du 1/2C.
- 2 : AilG reçoit la balle de passeur.
- 3 : AilG tire.

3<sup>o</sup>temps :

- 1 1/2C n°2, s'engage dans son CJD
- 2 1/2C n°2 donne au passeur.
- 3 1/2C n°2 s'engage dans le CJD de l'ARG ....

Rotations :

Après son tir, le 1/2C se place dans la colonne des AilG.

Après son tir, l'AilG se place dans la colonne des 1/2C.

Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.

Rajouter des défenseurs, un attaquant dedans ...

### Repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière

#### Situation 3 : Pour l'Ailier et le 1/2 Centre après croisement

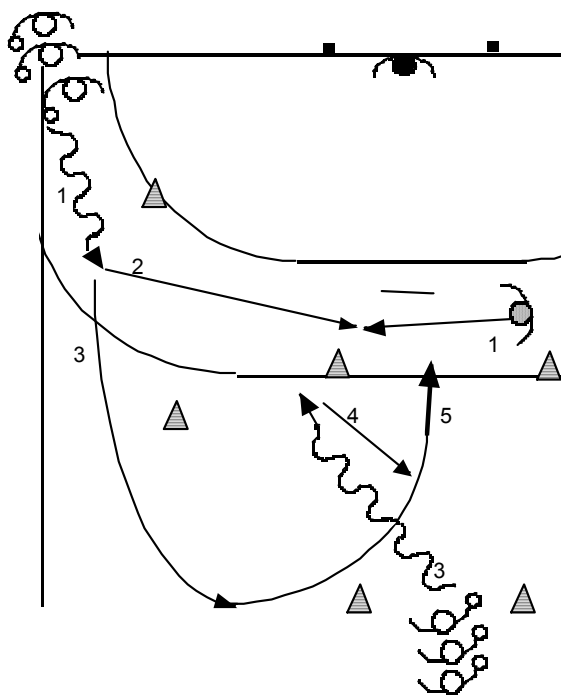
##### OBJECTIFS :

Prendre conscience de la réalité du CJD.

- 1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.
- 2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment  
Attention à se replacer dans le bon CJD.

##### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
Il faut toujours être dangereux.



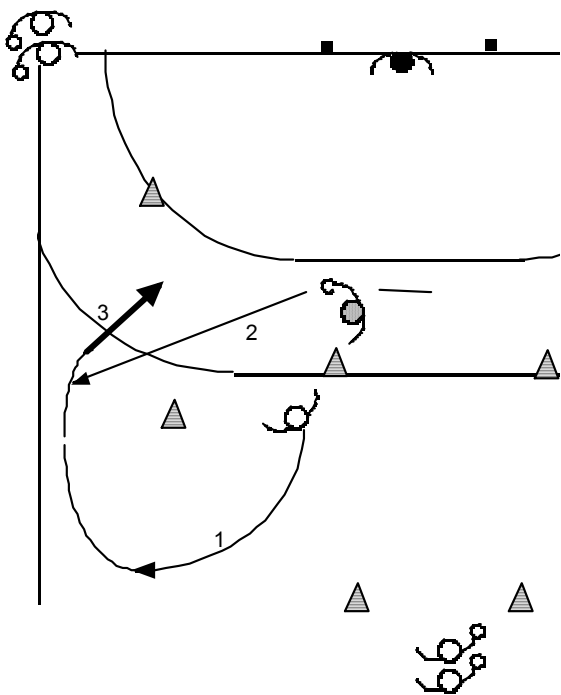
##### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur intervalle n°2 à droite
- 1 colonne de 1/2C avec un ballon chacun.
- 1 colonne d'AiG avec un ballon chacun.

##### Fonctionnement :

###### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : AiG s'engage balle en main en couse externe.
- 1 : passeur vient chercher la balle.
- 2 : AiG donne à passeur.
- 3 : 1/2C s'engage en dribble dans le CJD de l'ARG.
- 3 : dans le même temps, l'AiG s'engage dans le CJD du 1/2C. 1/2C reçoit de l'AiG.
- 4 : 1/2C passe à AiG qui joue dans le CJD du 1/2C.
- 5 : AiG réceptionne et tire.



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : 1/2C se replace dans le CJD de l'ARG.
- 2 : 1/2C reçoit la balle de passeur.
- 3 : 1/2C tire.

3<sup>o</sup>temps :

- 1 AilG n°2, s'engage bale en main en course externe.
- 2 AilG n°2 donne au passeur.
- 3 1/2C n°2 s'engage en dribble dans le CJD de l'ARG ....

Rotations :

Après son tir, le 1/2C se place dans la colonne des AilG.

Après son tir, l'AilG se place dans la colonne des 1/2C.

Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.

Rajouter des défenseurs, un attaquant dedans ...

## Repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière et de la base avant

### Situation 1 : Pour l'Ailier et l'Arrière latéral

#### OBJECTIFS :

Prendre conscience de la réalité du CJD.

1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.

2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment Attention à se replacer dans le bon CJD.

3°) Effectuer les choix appropriés :

- Tirer ou passer.

#### LE RABACHEUR

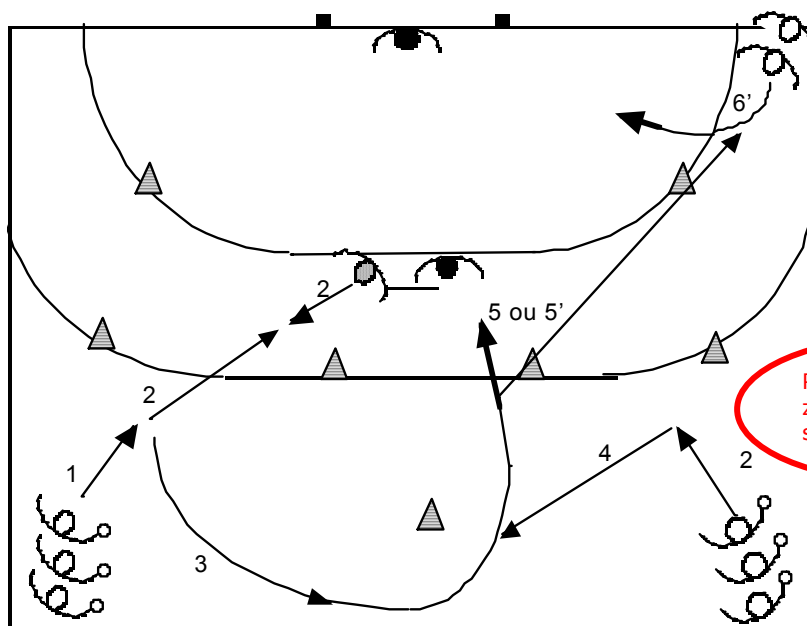
La balle doit toujours venir de l'avant.

Il faut accélérer au moment de la prise de balle.

Il faut toujours être dangereux.

Pour réceptionner le pivot doit toujours mettre ses mains hors de portée du défenseur ; il doit se placer de profil pour pouvoir gagner son CJD dans le duel avec le défenseur. Balle en mains il offre son dos au défenseur.

Pour ne pas faire zone, le pivot doit sauter pieds joints



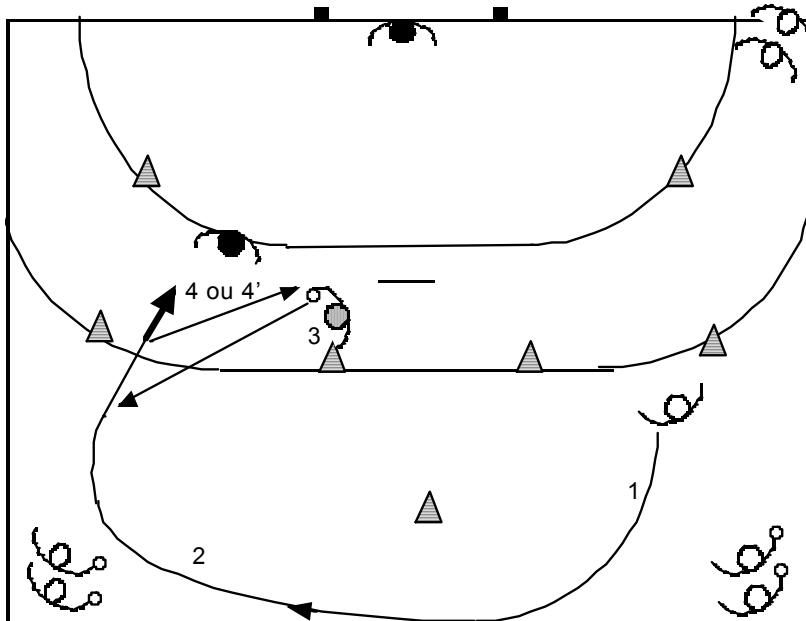
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur au point de 7 mètres ( il deviendra pivot )
- 1 défenseur secteur central.
- 2 colonnes d'AR latéraux avec un ballon chacun.
- 1 colonne d'AilD sans ballon.

#### Fonctionnement :

##### 1<sup>er</sup> temps :

1 : ARG s'engage dans son CJD./ 2 : passeur vient chercher la balle./ 2 : ARG donne à passeur.  
 2 : dans le même temps, l'ARD s'engage dans son CJD./ 3 : ARG se place dans le CJD du 1/2C  
 4 : ARG reçoit de l'ARD. / 5 l'ARG en position de 1/2C va au tir s'il ne peut tirer ( action du défenseur ) => 5' passe à l'AilG. 6' l'AilG tire.



2°temps :

1 : l'ARD se dégage./ 2 : l'ARD se replace dans le CJD de l'ARG./ 3 passeur donne à ARD.  
 4 : ARD en position d'ARG va au tir, s'il ne peut pas tirer ( action du défenseur )  
 => 4' : passe à pivot qui tire.

3°temps :

1: ARG n°2 s'engage dans son CJD./ 2 : passeur vient chercher la balle./ 2 :ARG n°2 donne à passeur...

Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.

Rajouter un autre défenseur, qui devra aller défendre sur l'ailier et aider son partenaire défensif dans le secteur central ( contre, défense sur le pivot ... )

### Repérage et utilisation du CJD des joueurs de la base arrière

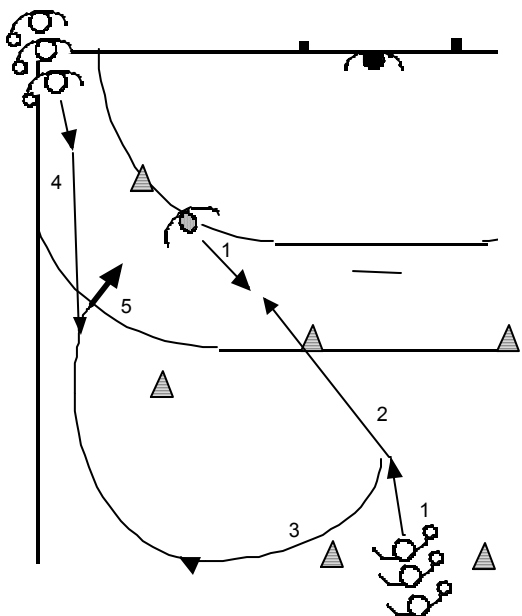
#### Situation 2 : Pour l'Ailier et le 1/2Centre

##### OBJECTIFS :

- Prendre conscience de la réalité du CJD.
- 1°) Non porteurs : Se placer, ou se replacer dans un Couloir de Jeu Direct, de façon à pouvoir toujours se diriger vers le but. Jouer dans un secteur différent de celui du départ.
  - 2°) Porteurs : Etre toujours face à la cage dans son CJD ; exécuter la passe au bon moment.

#### LE RABACHEUR

- La balle doit toujours venir de l'avant.  
Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
Il faut toujours être dangereux.



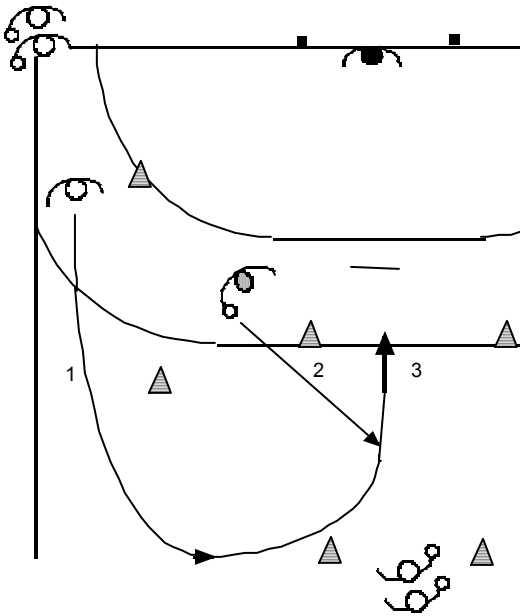
##### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur intervalle n°1
- 1 colonne de 1/2C avec un ballon chacun.
- 1 colonne d'AilG avec un ballon chacun.

##### Fonctionnement ;

###### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : 1/2C s'engage balle en main dans son CJD.
- 1 : passeur vient chercher la balle.
- 2 : 1/2C donne à passeur.
- 3 : 1/2C s'engage derrière la balise de façon à se placer dans le CJD de l'ARG.
- 4 : 1/2C reçoit de l'AilG.
- 5 : 1/2C tire.



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : AilG se replace dans le CJD du 1/2C.
- 2 : AilG reçoit la balle de passeur.
- 3 : AilG tire.

3<sup>o</sup>temps :

- 1 1/2C n°2, s'engage dans son CJD
- 2 1/2C n°2 donne au passeur.
- 3 1/2C n°2 s'engage dans le CJD de l'ARG ....

Rotations :

Après son tir, le 1/2C se place dans la colonne des AilG.

Après son tir, l'AilG se place dans la colonne des 1/2C.

Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.

Rajouter des défenseurs, un attaquant dedans ...

## Utilisation de l'induction pour réussir le duel avec le défenseur

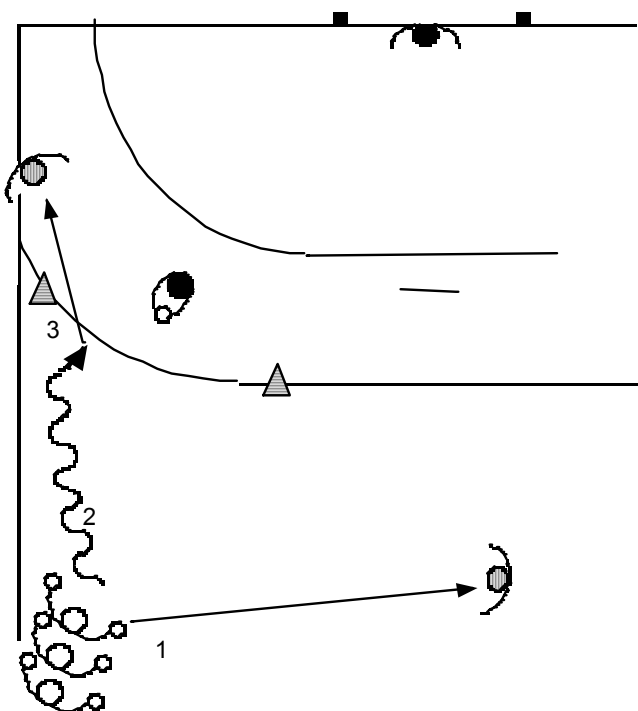
### Situation 1 : Pour un arrière latéral

#### OBJECTIFS :

- Améliorer le replacement dans le CJD
- Utiliser l'induction pour battre le défenseur.
- 1°) Porteur - passeur :  
 Exécuter la passe au bon moment ( laisser le temps de réaliser l'induction ... )
- 2°) Non porteur :  
 Augmenter la quantité et la qualité des actions sans ballon avant de se placer en receptriceur.

#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
 Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
 Il faut toujours être dangereux.  
 Il faut manœuvrer le défenseur pour réussir à le battre.



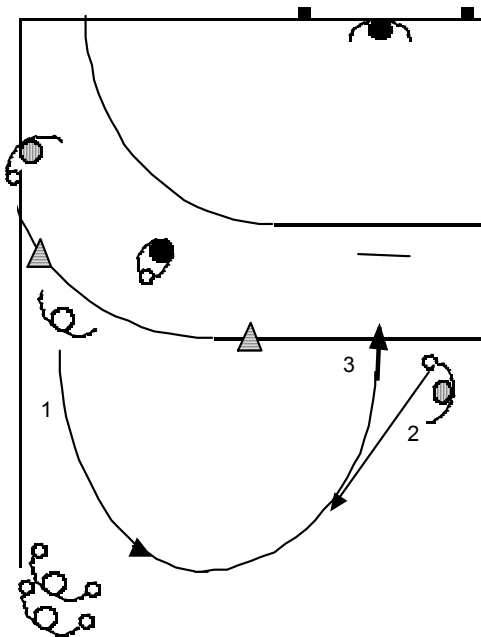
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur à l'aile
- 1 passeur au centre
- 1 colonne d'ARG avec 2 ballons chacun.
- 1 défenseur avec un ballon dans les mains.

#### Fonctionnement :

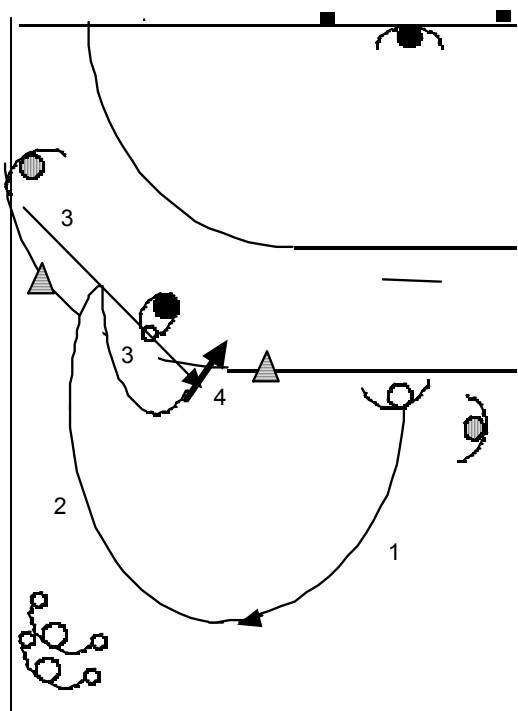
##### 1° temps :

- 1 : ARG donne au passeur central ( 1° ballon ).
- 2 : ARG s'engage en dribble dans son CJD ( 2° ballon ).
- 3 : ARG donne à passeur au l'aile.



2°temps :

- 1 : ARG se replace dans le CJD du 1/2C.
- 2 : ARG s'engage dans le CJD du 1/2C, reçoit du passeur central.
- 3 : ARG tire...



3°temps :

- 1 : ARG se replace dans son CJD.
- 2 : ARG s'engage dans son CJD.
- 3 : ARG joue sans ballon dans un intervalle pour faire bouger le défenseur ( induction ).
- 3 : ARG reçoit du passeur d'aile.
- 4 : ARG tire...

Evolutions :

Faire la même chose en partant de la droite.

## Utilisation de l'induction pour réussir le duel avec le défenseur

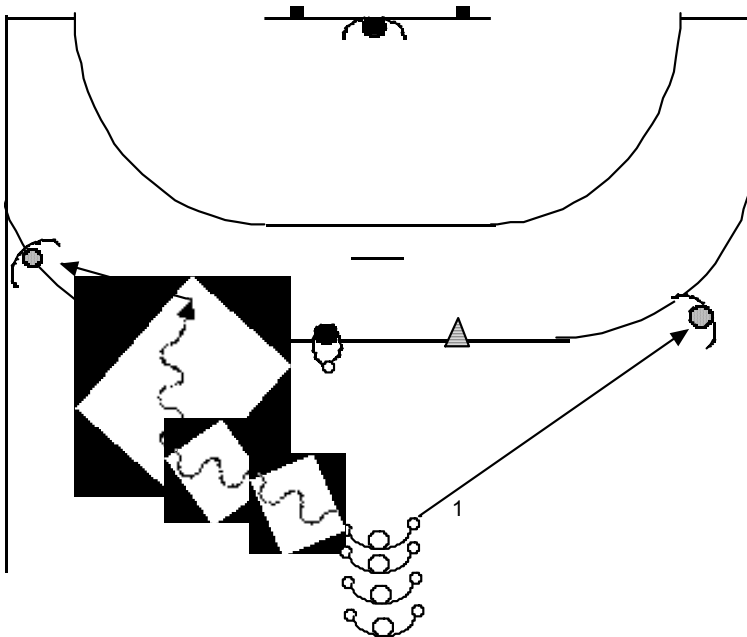
### Situation 2 : Pour un 1/2 Centre

#### OBJECTIFS :

- Améliorer le replacement dans le CJD
- Utiliser l'induction pour battre le défenseur.
- 1°) Porteur - passeur :  
 Exécuter la passe au bon moment ( laisser le temps de réaliser l'induction ... )
- 2°) Non porteur :  
 Augmenter la quantité et la qualité des actions sans ballon avant de se placer en receptriceur.

#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
 Il faut accélérer au moment de la prise de balle.  
 Il faut toujours être dangereux.  
 Il faut manœuvrer le défenseur pour réussir à le battre.



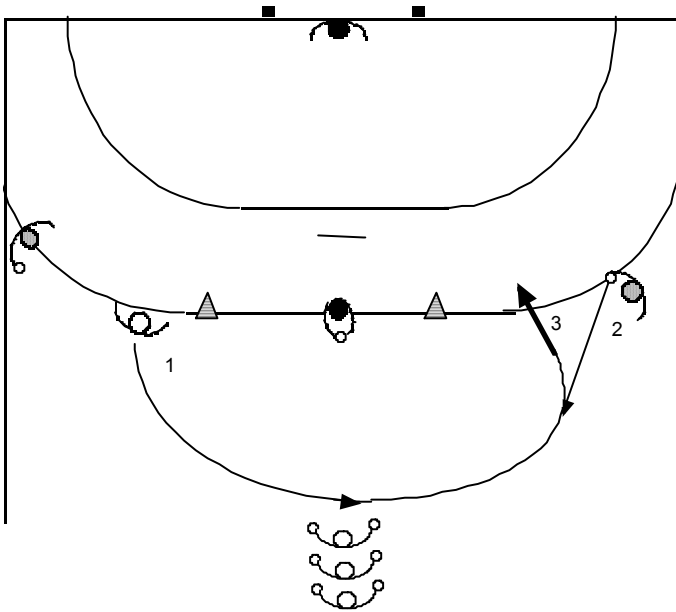
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur à droite
- 1 passeur à gauche
- 1 colonne de 1/2C avec 2 ballons chacun.
- 1 défenseur avec un ballon dans les mains.

#### Fonctionnement :

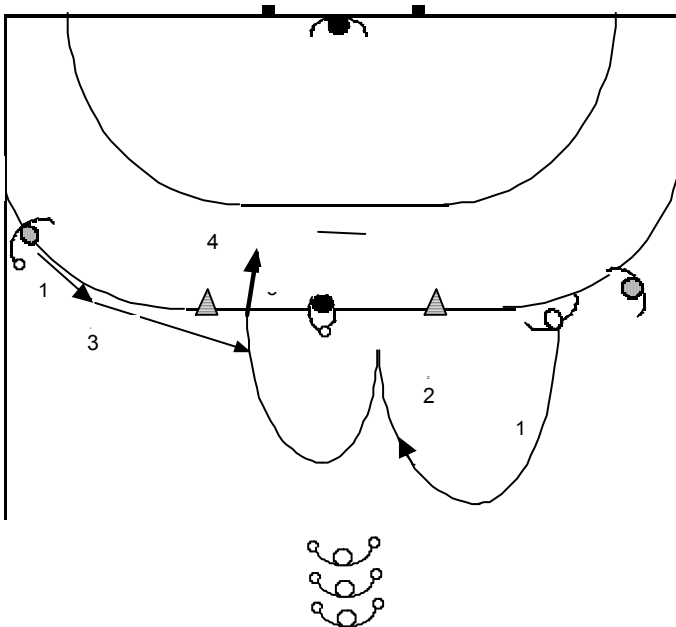
##### 1° temps :

- 1 : 1/2C donne au passeur de droite ( 1° ballon ).
- 2 : 1/2C s'engage en dribble dans le CJD de l'ARG ( 2° ballon ).
- 3 : 1/2C donne à passeur de gauche.



2°temps :

- 1 : le 1/2C se replace dans le CJD de l'ARD.
- 2 : 1/2C s'engage dans le CJD de l'ARD, reçoit du passeur de droite.
- 3 : 1/2C tire...



3°temps :

- 1 : 1/2C se replace dans son CJD.
- 2 : 1/2C s'engage dans son CJD.
- 3 : 1/2C joue sans ballon dans un intervalle pour faire bouger le défenseur ( induction ).
- 3 : ARG reçoit du passeur d'aile.
- 4 : ARG tire...

Evolutions :

Faire la même chose en faisant la première passe au passeur de gauche.  
Possibilité de mettre un défenseur sur le premier intervalle.

### Utilisation du renversement pour automatiser le remplacement

Situation 1 : Pour un 1/2 Centre et un arrière latéral

#### OBJECTIFS :

Améliorer le remplacement dans le CJD  
Utiliser le renversement comme moyen permettant d'obtenir un remplacement rapide et « automatique ».

1°) Porteur - passeur :

Exécuter la passe au bon moment ( laisser au non porteur le temps de se replacer )

2°) Non porteur :

Se replacer rapidement dans le CJD correspondant à la situation.

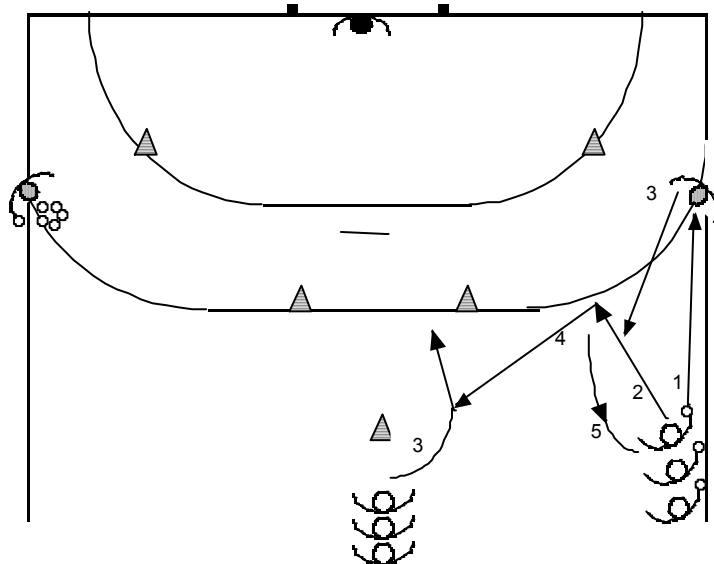
#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.

Il faut accélérer au moment de la prise de balle.

Il faut toujours se replacer après une action.

Il faut toujours être dangereux.



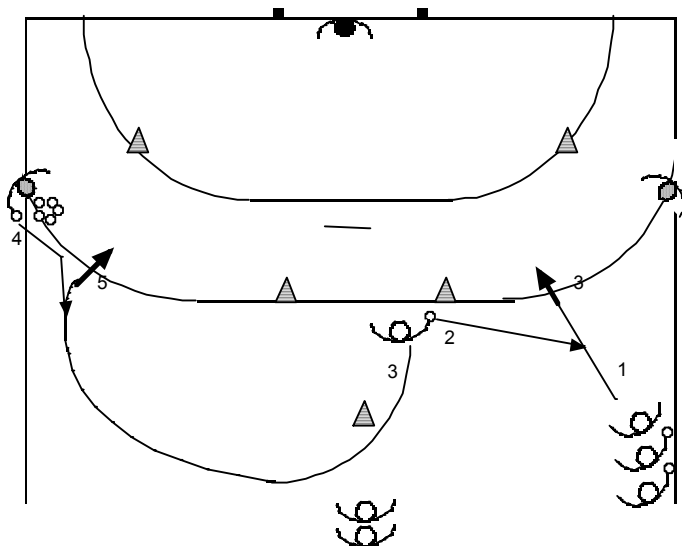
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur à droite
- 1 passeur à gauche avec 6 ballons
- 1 colonne de trois 1/2C sans ballon.
- 1 colonne de trois ARD avec un ballon chacun.

#### Fonctionnement ;

##### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : ARD donne au passeur de droite ( 1<sup>er</sup> ballon ).
- 2 : ARD s'engage dans son CJD.
- 3 : passeur de droite donne à ARD.
- 4 : ARD donne à 1/2C qui s'engage dans son CJD.
- 5 : l'ARD se replace immédiatement.



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : l'ARD s'engage dans son CJD.
- 2 : 1/2C passe à ARD ( après avoir attendu q'il ses soit correctement replacé..
- 3 : 1/2C se place dans le CJD de l'ARG.
- 4 : passeur de gauche passe à 1/2C à rebond.
- 5 : 1/2C reçoit la balle du passeur de gauche et tire.

Evolutions :

Faire la même chose en commençant par la gauche.

Possibilité de mettre des défenseurs, des joueurs attaquants dedans...

## Utilisation du rééquilibrage pour automatiser le remplacement

### Situation 1 : Pour deux arrière latéraux

#### OBJECTIFS :

Améliorer le remplacement dans le CJD.  
Utiliser tout l'espace, ne pas occuper un secteur utilisé par un partenaire  
Utiliser le rééquilibrage comme moyen permettant d'obtenir un remplacement rapide et « automatique ».

#### 1°) Porteur - passeur :

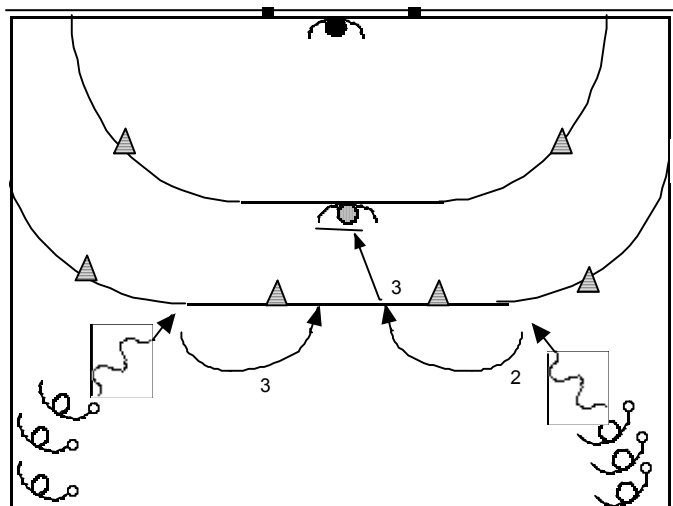
Exécuter la passe au bon moment ( laisser au non porteur le temps de se replacer )

#### 2°) Non porteur :

Se replacer rapidement dans le CJD correspondant à la situation.

#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
Il faut accélérer au moment de la prise de balle ou du changement de secteur balle en main.  
Il faut toujours se replacer après une action.  
Il ne faut pas occuper le même secteur qu'un partenaire.  
Il faut toujours être dangereux.



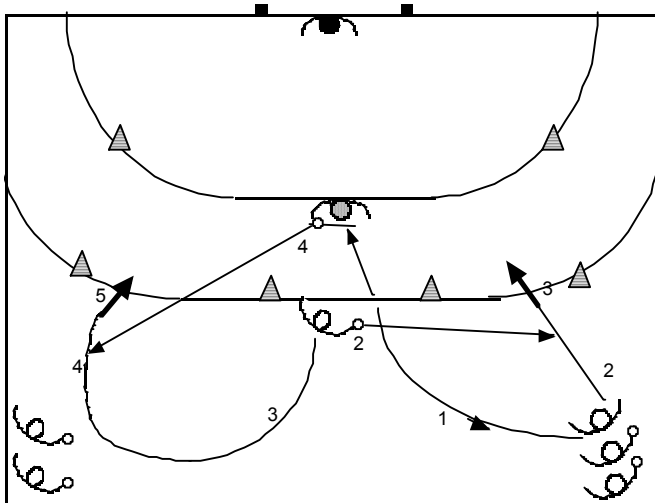
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 passeur
- 2 colonnes d'ARD et d'ARG avec un ballon chacun.

#### Fonctionnement ;

##### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : ARD s'engage en dribble dans son CJD.
- 2 : ARD, balle en main, change de secteur, accélère pour jouer dans le CJD du 1/2C.
- ARD s'engage dans son CJD.
- 2 : ARG s'engage en dribble dans son CJD.
- 3 : ARD passe à passeur.
- 3 : ARG, balle en main, change de secteur, accélère pour jouer dans le CJD du 1/2C.



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : l'ARD se dégage et se replace dans son CJD.
- 2 : ARG ( en position de 1/2C ) lui donne la balle quand il est correctement replacé..
- 3 : ARG se dégage et se replace dans son CJD..
- 4 : passeur donne à ARG.
- 5 : ARG réceptionne et tire.

Evolutions :

Faire la même chose en commençant par la gauche.

Possibilité de mettre des défenseurs, des joueurs attaquants dedans...

## Utilisation du renversment pour automatiser le remplacement et pour gagner le duel avec le défenseur.

### Situation 1 : Secteur latéral

#### OBJECTIFS :

Améliorer le remplacement dans le CJD.  
 Utiliser le renversment comme moyen permettant d'obtenir un remplacement rapide et « automatique ».  
 Utiliser le replacment pour prendre de vitesse la défense.

#### 1°) Porteur - passeur :

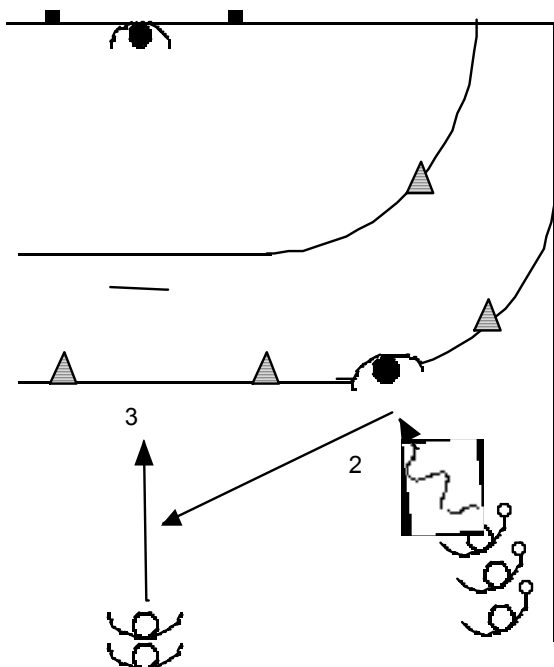
Exécuter la passe au bon moment ( laisser au non porteur le temps de se replacer )

#### 2°) Non porteur :

Se replacer rapidement dans le CJD correspondant à la situation, utiliser le renversment pour mettre à distance le défenseur.

#### LE RABACHEUR

La balle doit toujours venir de l'avant.  
 Il faut accélérer au moment de la prise de balle ou du changement de secteur balle en main.  
 Il faut toujours se replacer après une action.  
 Il ne faut pas occuper le même secteur qu'un partenaire.  
 Il faut toujours être dangereux.



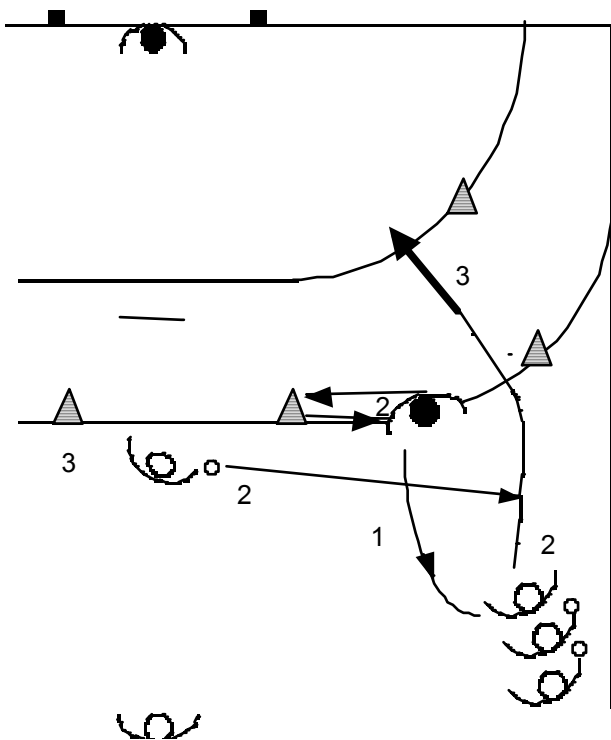
#### Mise en place :

- 1 gardien de but
- 1 défenseur.
- 1 colonne d'ARD avec un ballon chacun.
- 1 colonne de 1/2C sans ballon.

#### Fonctionnement ;

##### 1<sup>er</sup> temps :

- 1 : ARD s'engage en dribble dans son CJD.
- 2 : ARD donne à 1/2C qui s'engage dans son CJD.
- ARD s'engage dans son CJD.
- 3 : 1/2C s'engage dans son



2<sup>o</sup>temps :

- 1 : l'ARD s'engage dans son CJD.
- 2 : le 1/2C lui donne la balle quand il est correctement replacé. Il prend des informations sur la position, les déplacements du défenseur.
- 2 : au moment où la balle quitte la main du 1/2C, D va toucher une balise et revient défendre ensuite.
- 3 : ARD réceptionne et tire.

Evolutions :

Faire la même chose en commençant par la gauche.