



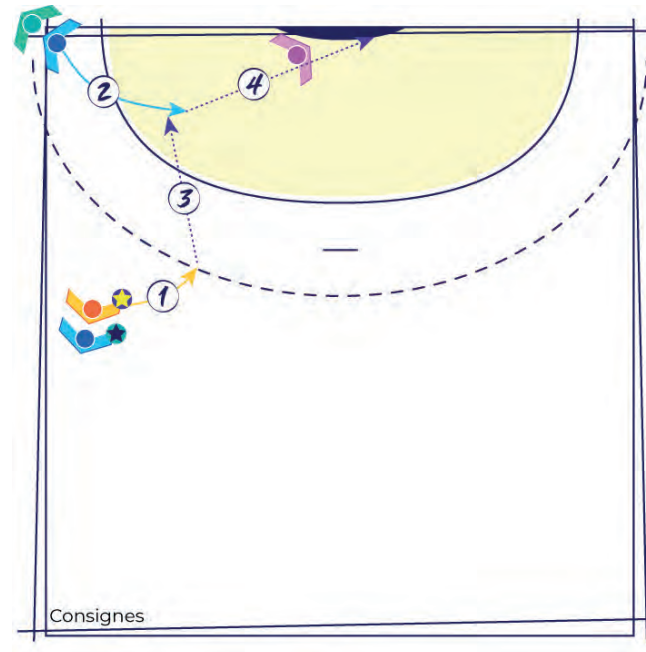
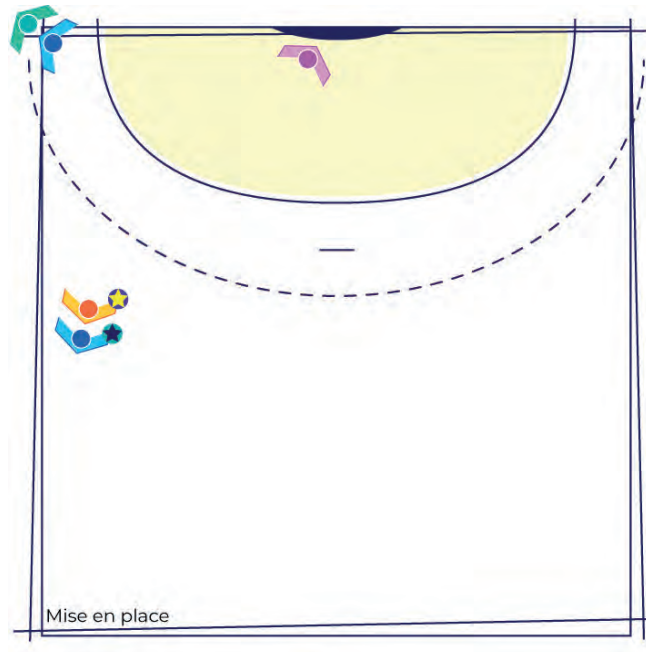
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# LE KUNG-FU ARRIÈRE-AILIER



Exercice 244



**L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à tirer à la suite d'un Kung-Fu : passe de son Arrière au dessus de la zone avec réception-tir**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'Arrières avec ballon
- 1 colonne d'Ailiers
- 1 Gardien de But dans son but

## CONSIGNES

L'Arrière s'engage balle en main vers l'intérieur du terrain et fixe (1)

L'Ailier lui s'engage en course sans ballon et saute au dessus de la zone (2) pour recevoir la passe de l'Arrière en l'air (3) et tirer (4)

## RÉGULATIONS

- Alternier côté gauche et côté droit
- Demander à votre Arrière de fixer plus ou moins loin vers le centre du terrain et/ou positionner vos Arrières au poste de Demi-Centre pour un Kung-Fu Demi-Centre - Ailier
- Varier les formes de tirs : réception à 2 mains - tir 1 main, réception 1 main tir 1 main...
- Ajouter un défenseur actif ou inactif qui va gêner la course d'élan de l'Ailier

## CONSEILS

- Vérifiez le timing d'engagement des Ailiers pour qu'ils puissent recevoir la balle juste avant le maximum de leur extension dans la zone
- La qualité de passe doit être excellente



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par Arrière



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

