



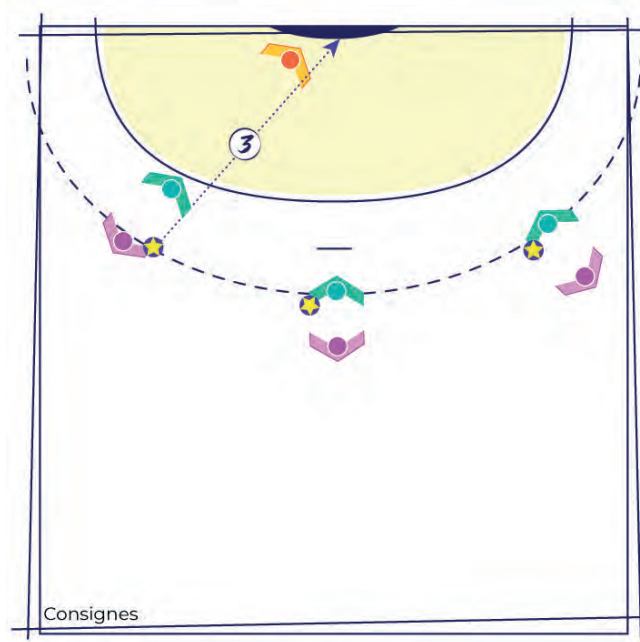
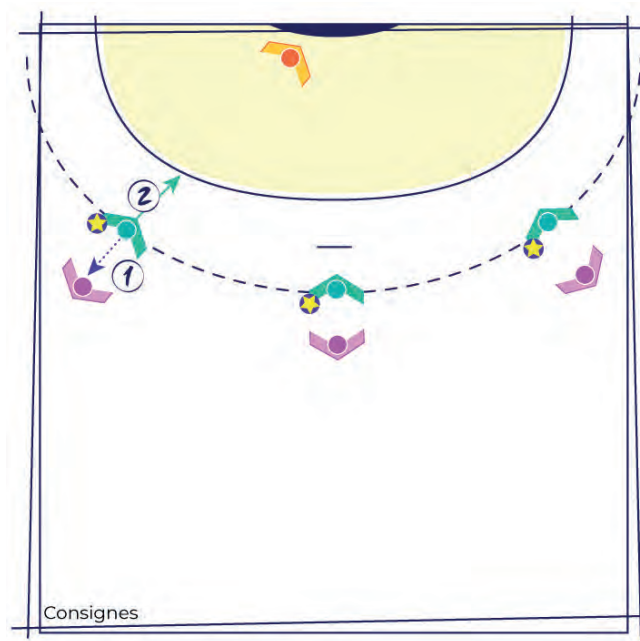
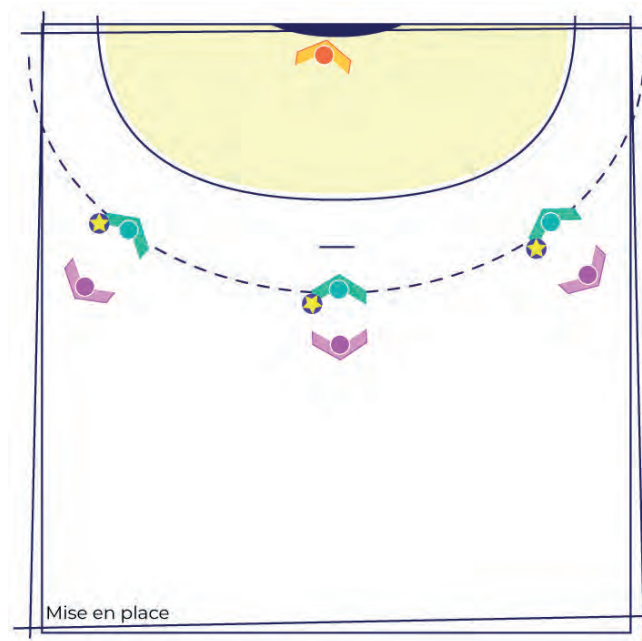
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

# TIR DE L'ARRIÈRE À TRAVERS LE DÉFENSEUR



Exercice 262



**L'objectif est d'apprendre aux Arrières à profiter d'un recul du défenseur pour tirer à travers (autour du défenseur qui masque le tireur)**

## MISE EN PLACE

On positionne des binômes répartis sur la largeur du terrain :

- 1 défenseur avec 1 ballon 9 mètres
- 1 Arrière à 10-11 mètres

## CONSIGNES

Le défenseur fait la passe (1) à l'Arrière tout en reculant vers les 6 mètres en position de contre (2)

L'Arrière doit alors tirer sur 3 appuis pour marquer malgré le contre et le Gardien de But (3)

## RÉGULATIONS

- L'arrière qui vient de tirer devient défenseur
- Varier les «distances de combat» et/ou le nombre d'appuis accordés aux Arrières

## CONSEILS

- Veillez à ce que les Arrières essaient d'accélérer très vite sur les 3 appuis tout en prenant les informations de où se trouvent le défenseur et le Gardien de But pour trouver la meilleure solution



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 15 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par défenseur des hasubles



### PARTICIPANTS

au moins 5 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)

