



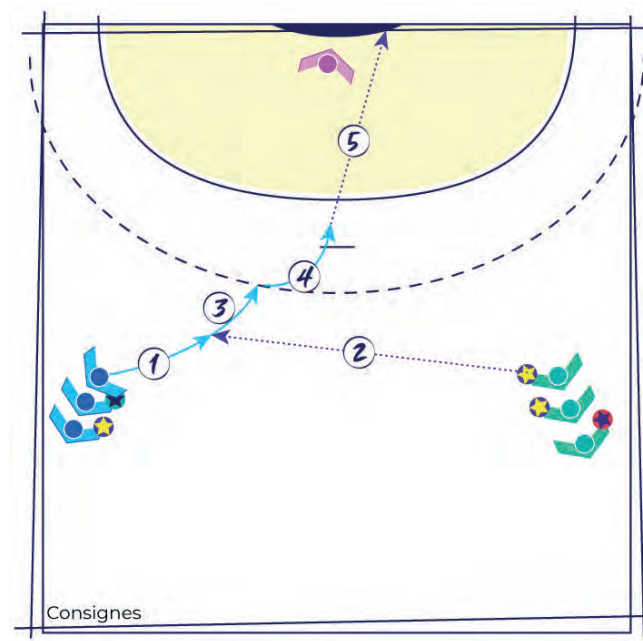
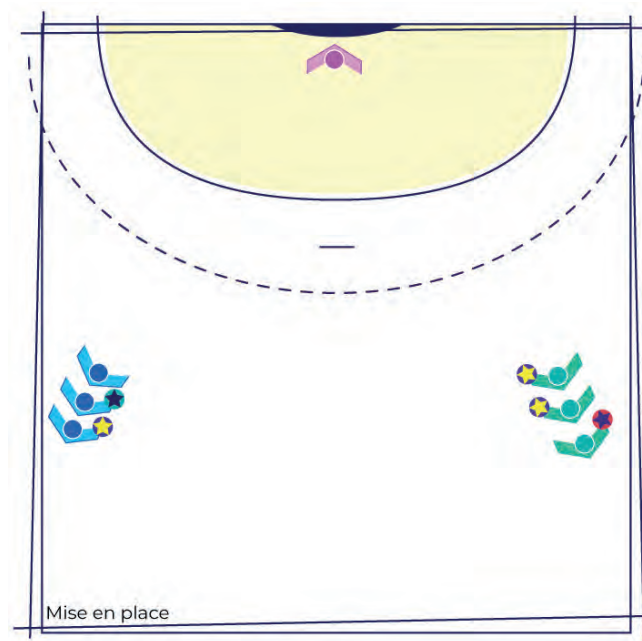
ATTAQUE

## Savoir Faire Individuel au poste

# LE SCHWENKER



Exercice 217



**L'objectif est d'apprendre à nos joueur(se)s à réaliser un Swenker (feinte de tir en suspension avec un dribble pour enchaîner 3 pas et tirer)**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec ballon (sauf le premier de l'une des colonnes)

### CONSIGNES

Le joueur sans ballon s'engage vers le but (1)

Il reçoit alors la balle de l'Arrière à l'opposé (2)

Après 3 appuis maximum, **sans dribble**, le tireur doit monter en suspension (3) le bras armé comme si il voulait tirer !

Au lieu de faire son tir, toujours en l'air, le joueur fait un dribble (4) et lorsqu'il retouche le sol, enchaîne avec 3 appuis pour tirer à 6 mètres (5)

L'exercice se poursuit avec l'Arrière sans ballon (celui qui vient de faire la passe) qui s'engage à son tour

### RÉGULATIONS

- Changer le nombre d'appuis après le dribble en l'air
- Placer un défenseur qui jouera le contre sur la feinte de tir
- Changer les postes de tirs

### CONSEILS

- Soyez attentif à ce que vos joueur(se)s changent de rythme entre la feinte de tir (moment faible) et l'accélération nécessaire après le dribble (temps fort)
- Vérifiez que les tireurs ne font pas de marché avant ou après le dribble



#### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Arrière



#### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur



#### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



#### TEMPS

10 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)

