



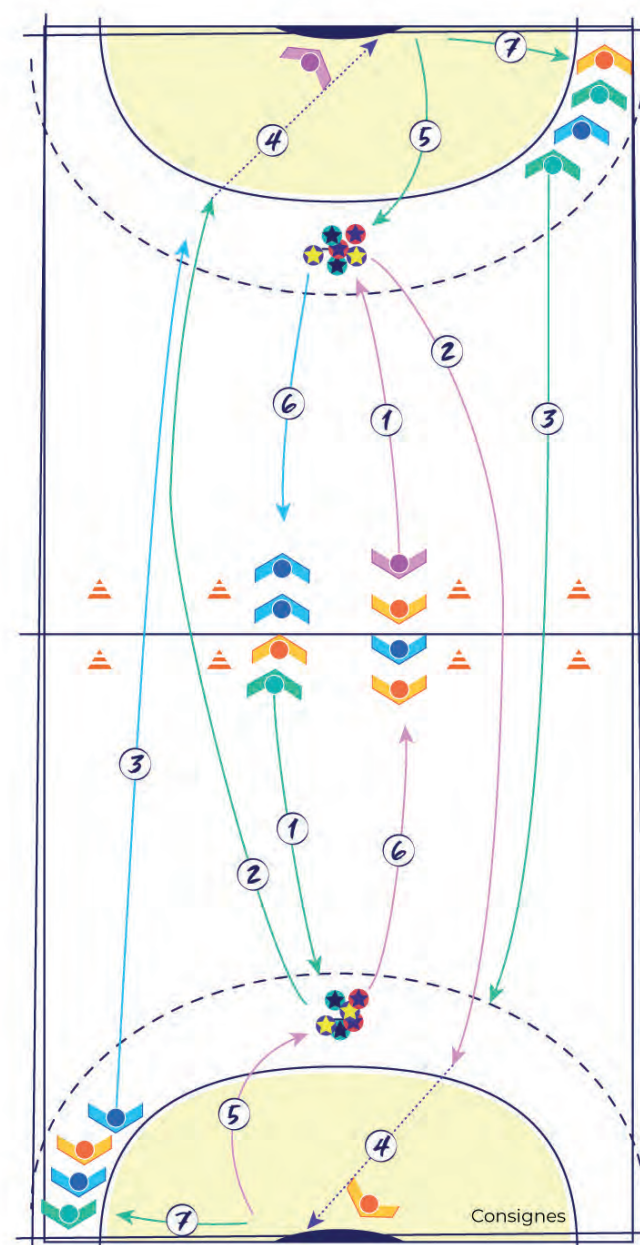
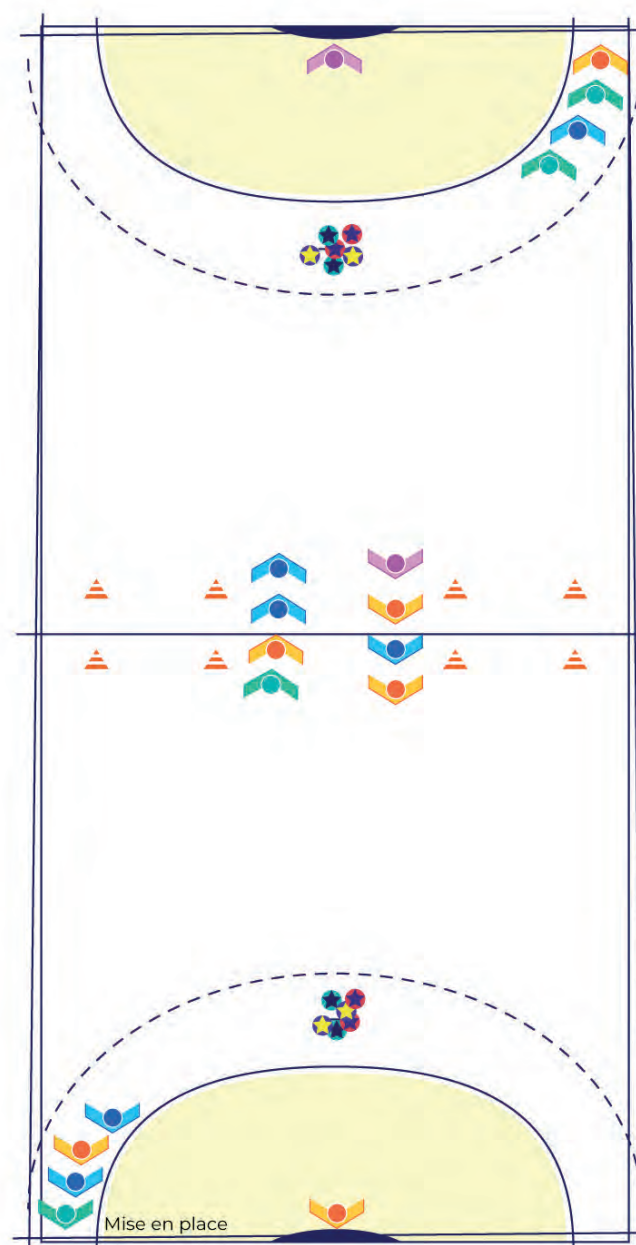
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

DRIBBLER ET ENCHAINER UN TIR SOUS PRESSION



Exercice 133



L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner aux joueurs une course en dribblant sous la pression d'un défenseur avec un tir

MISE EN PLACE

On positionne :

- des attaquants sans ballon sur 2 colonnes au milieu du terrain
- des défenseurs dans de 2 coins du terrains
- On met un gardien dans chaque but
- 2 réserves de ballon sont disposées sur les points de pénaltys

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur :

Le premier joueur de chaque colonne part en dribble pour chercher un ballon dans la réserve (1)

Il enchaîne ensuite en dribblant vers le but opposé en passant par la porte matérialisée par les plots (2)

Au moment où l'attaquant prend la balle, le premier défenseur de la colonne court pour essayer de rattraper l'attaquant pour lui prendre la balle sans le toucher (3)

Il tire dans la course pour marquer sans temps d'arrêt (4). Si le gardien de but a les bras en bas, il doit tirer en haut, si le gardien de but a les bras en l'air, il doit tirer en bas

Il ramasse ensuite son ballon pour aller le déposer dans la réserve de ballon (5)

Si le défenseur a réussi à prendre le ballon, il devient attaquant et se place dans la colonne des attaquants (6). Le défenseur, lui se place dans la colonne des défenseurs (7)

RÉGULATIONS

- Varier la distance de tir
- Varier la forme de tir : en appui, en suspension
- Demander aux joueurs de dribbler de leur mauvaise main

CONSEILS

- Les joueurs doivent être orientés : face au but, au moment du tir et équilibrés
- Etre attentif à la capacité des attaquants à se défaire de la pression du défenseur en protégeant bien leur ballon



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 10 ans à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

