



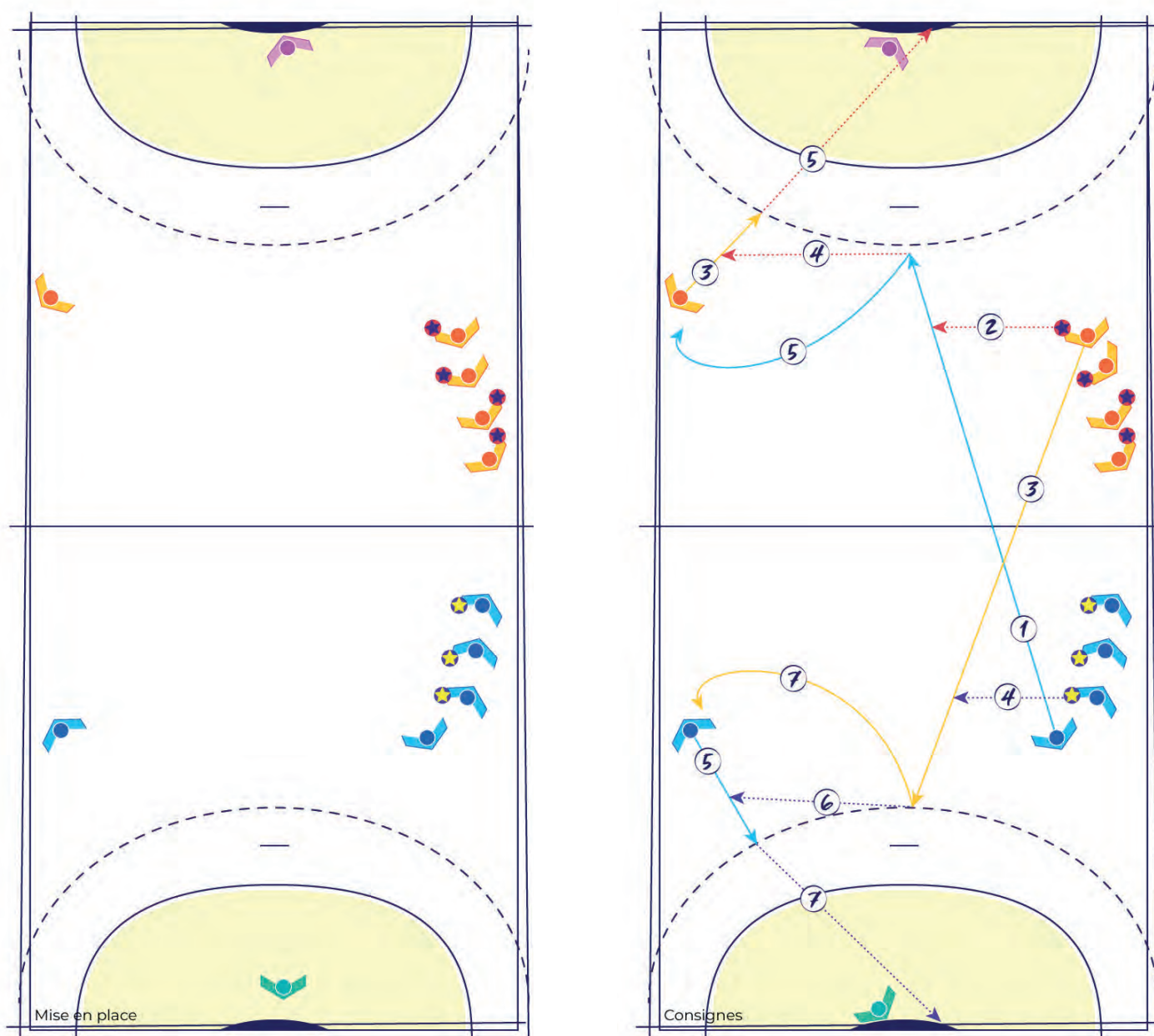
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

UNE LONGUE COURSE POUR UN TIR DE L'ARRIÈRE



Exercice 302



Cet exercice permet de travailler le tir en mouvement en position d'arrière après une passe du Demi-Centre qui a fait une longue course

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans chaque but
- 2 colonnes de joueur(se)s avec 1 ballon chacun sauf le premier d'une des 2 colonnes. Chaque colonne est alignée le long du bord de touche à partir de 12-13 mètres jusqu'au milieu du terrain. Les joueur(se)s sont orientés vers le but de leur côté du terrain
- 1 Arrière sans ballon de chaque côté du terrain

CONSIGNES

Evolution de l'exercice 300

Le joueur(se) qui est sans ballon court vers le but opposé (1)

Alors qu'il arrive à 12-13 mètres, il reçoit la passe du joueur(se) à l'extrémité de la colonne (2) et va fixer à 9 mètres.

L'Arrière s'engage alors sans ballon (3) pour recevoir la passe (4) et aller tirer (5). Le Demi Centre va alors prendre la place de l'Arrière qui a tiré (5)

Le passeur(se) de la colonne qui se retrouve sans ballon démarre une course vers le but opposé (3)

pour recevoir la passe du premier joueur(se)s de la colonne opposée (4). Il fixe alors à 9 mètres en position de Demi-Centre.

L'Arrière s'engage alors sans ballon (5) pour recevoir la passe (6) et aller tirer (7). Le Demi Centre va alors prendre la place de l'Arrière qui a tiré (7)

Après leurs tirs les joueur(se)s se replacent dans la colonne du terrain dans lesquels ils ont tirés

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble après la réception de la passe
- Demander des formes de tirs différentes : en appuis, en suspension, à la hanche...
- Demander des impacts différents : libres, 1er poteau, 2e poteau, à rebond, en bas, en haut....
- Demander des formes de passes différentes : en suspension, à plat, à rebond...

CONSEILS

- Soyez attentif au rythme de vos joueur(se)s : demandez leurs d'accélérer au moment de leur départ et de ralentir avant la réception de la balle (prise d'informations) pour pouvoir accélérer sur 3 appuis
- Veillez à ce que les tireurs ne s'engagent que lorsque leur partenaire lève le bras pour faire la passe



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

10 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

