



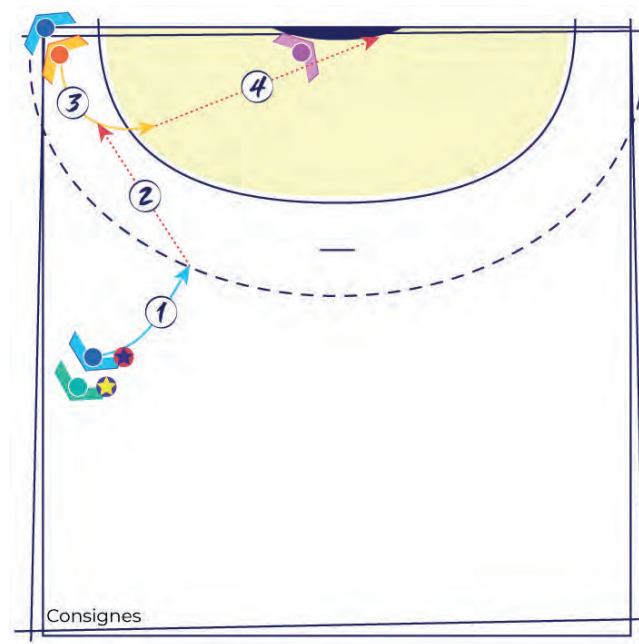
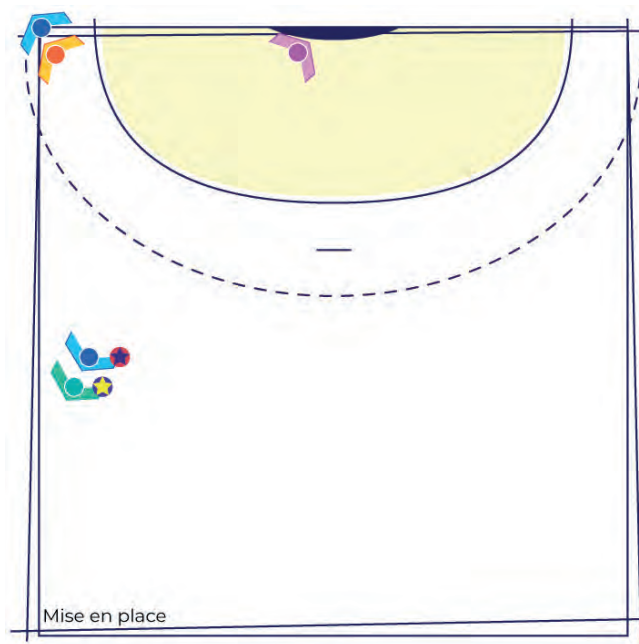
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

TIR DE L'AILIER SUR DÉCALAGE INTÉRIEUR



Exercice 233



L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à tirer à la suite d'un décalage vers l'intérieur du terrain (course de l'Ailier Externe-Interne)

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place à l'aile (coin de corner sans ballon)
- Le 2e joueur(se) se place en position d'Arrière
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1) et transmet alors son ballon à l'ailier (2) qui a fait une course en miroir de l'Arrière (3) pour aller tirer (4)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond.....

CONSEILS

- Soyez attentif au timing d'engagement de votre Ailier afin qu'il s'engage bien sans ballon mais qu'il ne vienne pas trop tôt pour avoir le temps d'accélérer balle en main pour aller tirer
- Veillez à ce que votre Ailier ouvre au maximum son angle au moment du tir



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 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

