



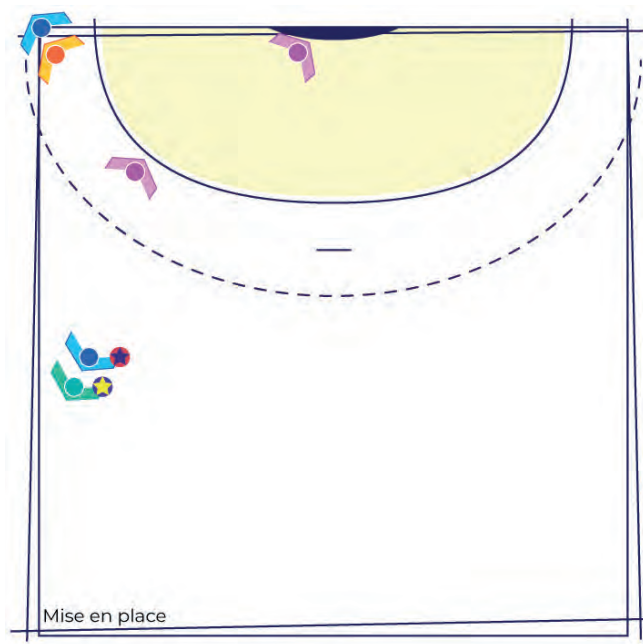
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

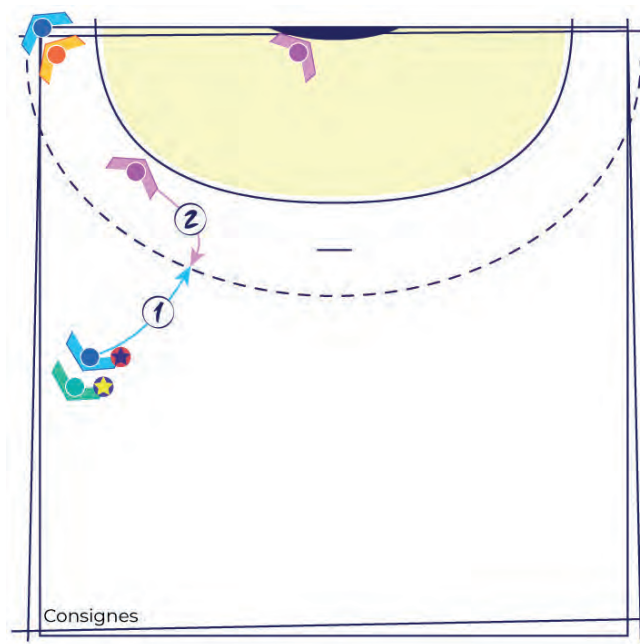
TIR DE L'AILIER SUR DÉCALAGE INTÉRIEUR AVEC DÉFENSEUR



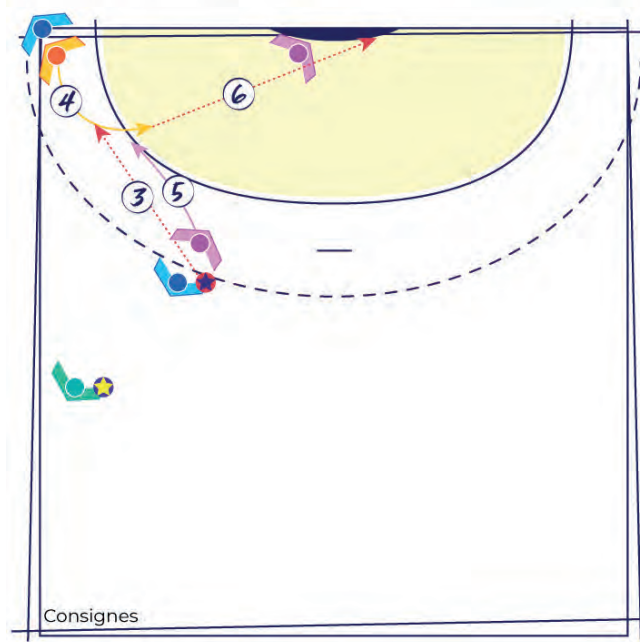
Exercice 235



Mise en place



Consignes



Consignes

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) sous la pression du retour du défenseur

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place à l'aile au coin de corner
- Le 2e joueur(se) se place en position d'Arrière
- 1 défenseur à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1)

Le défenseur vient le toucher (2) et L'Arrière transmet alors son ballon à l'ailier (3) qui a fait une course en miroir de l'Arrière (4) pour prendre de vitesse le retour du défenseur (5) et aller tirer (6)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond.....
- Demander à vos Ailiers de varier leur pied d'impulsion : pied gauche, pied droit

CONSEILS

- Soyez attentif aux timing d'engagements de votre Ailier afin qu'il s'engage bien sans ballon mais qu'il ne vienne pas trop tôt pour qu'il ait le temps d'accélérer balle en main pour aller tirer et ainsi éviter la pression du retour du défenseur
- Veillez à ce que votre Ailier redresse bien sa course avant de prendre son impulsion pour tenter d'ouvrir son angle au maximum et chercher à aller le plus près possible du défenseur qui revient
- N'hésitez pas à imposer un impact aux tireurs (2e poteau en bas par exemple) pour que les joueurs n'aient à se concentrer que sur la course de prise d'intervalle contre le défenseur



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 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

