



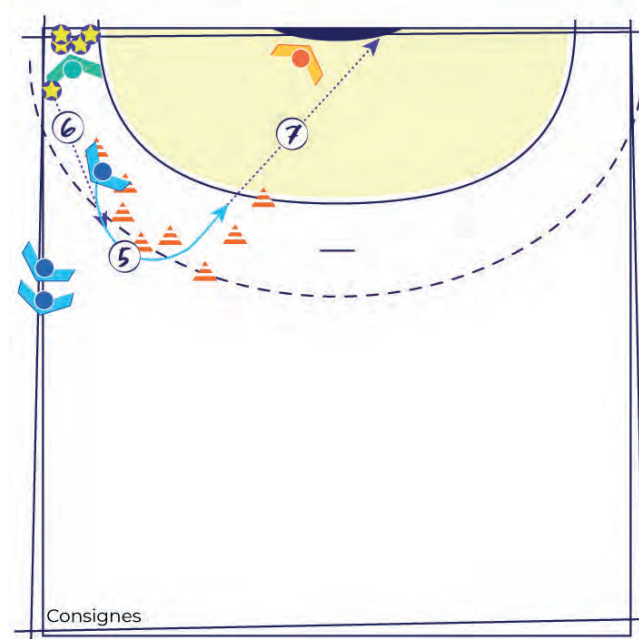
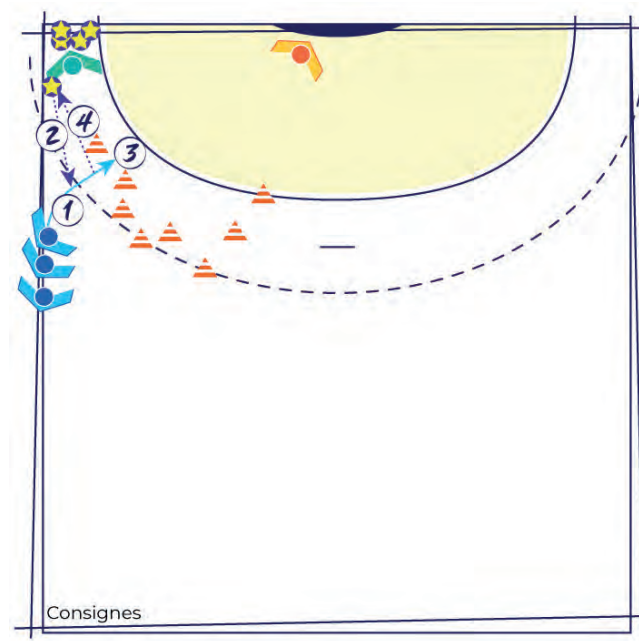
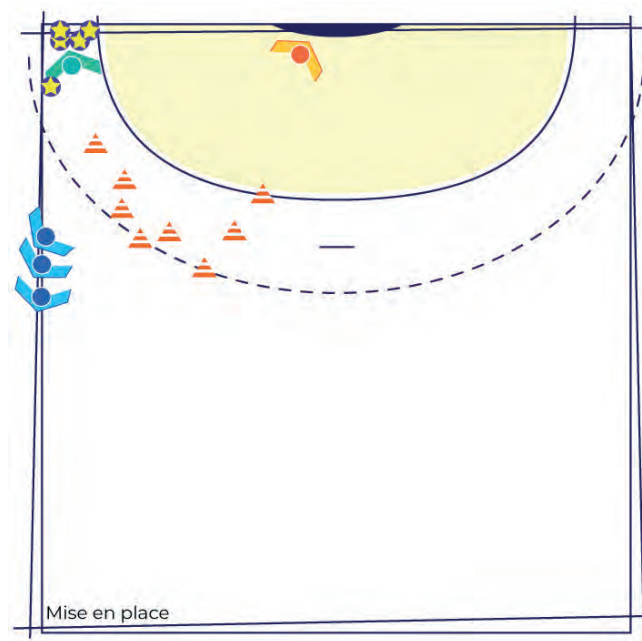
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

FIXER, PASSER, SE RÉENGAGER, RECEVOIR LA BALLE ET TIRER POUR L'ARRIÈRE



Exercice 261



L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner des tâches d'attaques, engagement désengagement, à l'Arrière avant qu'il aille tirer

MISE EN PLACE

On délimite :
l'espace de fixation externe à l'aide de 2 plots
un circuit de désengagement avec 3 plots
un intervalle de tir délimité à l'extérieur par 3 plots

On positionne :
un passeur en position d'Ailier avec une réserve de ballons
une colonne d'Arrières

CONSIGNES

L'arrière s'engage externe (1), reçoit en mouvement la passe du passeur (2), fixe à 9 mètre (3) et refait la passe au passeur (4)

Il se désengage alors tout en changeant d'espace (vers l'intérieur) (5), reçoit en mouvement une nouvelle passe du passeur (6) et enchaîne alors sur un tir en suspension (7)

Si il déclenche tout de suite, il tire coin long si il retarde son tir, il tire coin court ou dans les pieds du Gardien de But

RÉGULATIONS

- Varier les formes de tirs demandés et/ou la distance de tir (dans ou en dehors des 9 mètres par exemple)
- Changer les sens d'engagement : du côté interne vers l'externe en passant le passeur du poste d'Ailier à celui de Demi-Centre

CONSEILS

- Soyez attentif aux changement de rythme de l'Arrière, en accélération pour aller vers le but et en réduisant un peu le rythme lors du désengagement pour prendre les informations. Les appuis et le torse doivent toujours être orientés vers le but. Veillez à ce que le passeur donne la passe devant l'Arrière dans l'axe de sa course



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

8 plots
1 réserve de ballon



PARTICIPANTS

au moins 5 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

