



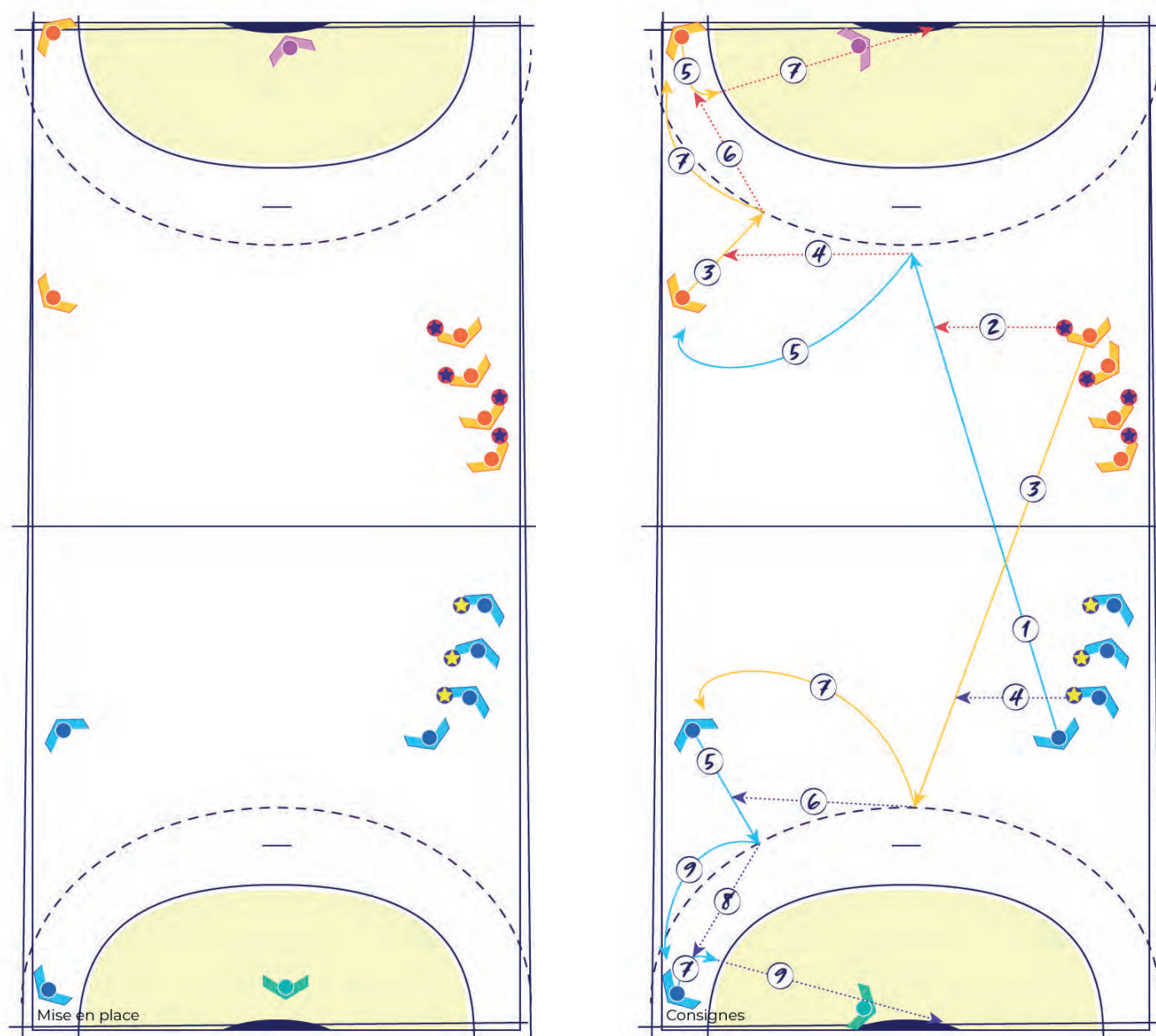
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

# UNE LONGUE COURSE POUR UN TIR DE L'AILIER



Exercice 307



**Cet exercice permet de travailler le tir en mouvement en position d'Ailier après une passe du Demi-Centre (qui a fait une longue course) à l'Arrière qui décale à l'Ailier**

## 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
- 1 Ailier sans ballon de chaque côté du terrain

## CONSIGNES

Evolution de l'exercice 302

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).  
A son tour l'Ailier s'engage sans ballon (5) pour recevoir la passe de l'Arrière (6) et aller tirer (7)  
Le Demi Centre va alors prendre la place de l'Arrière à qui il a fait la passe (5) et l'Arrière prend la place de l'Ailier après lui avoir la passe (7)

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)  
A son tour l'Ailier s'engage sans ballon (7) pour recevoir la passe de l'Arrière (8) et aller tirer (9)

Le Demi Centre va alors prendre la place de l'Arrière à qui il a fait la passe (7) et l'Arrière prend la place de l'Ailier après lui avoir la passe (9)

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
- 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](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

