



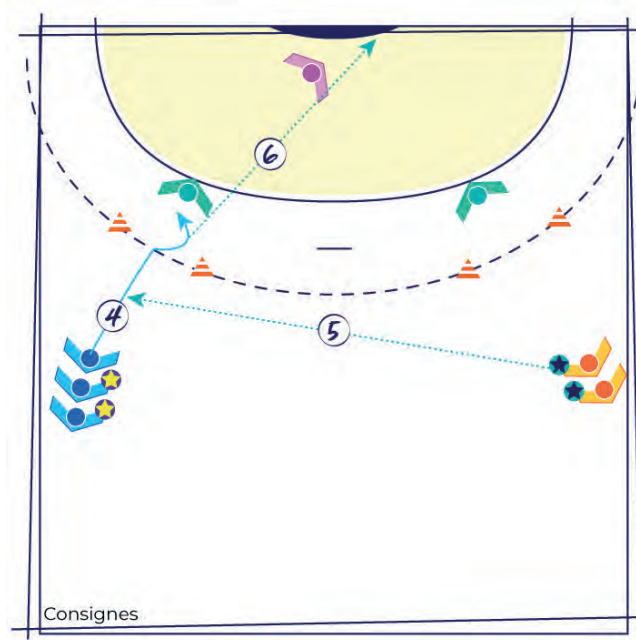
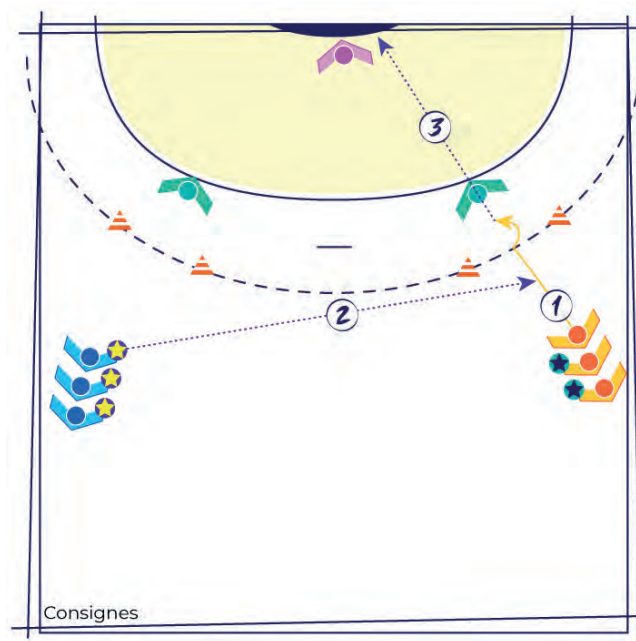
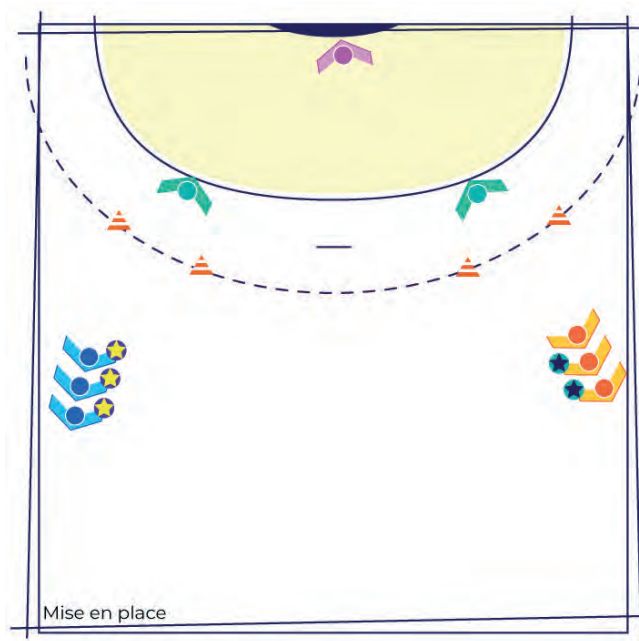
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR EN SUSPENSION FACE À UN CONTRE



Exercice 223



L'objectif est d'apprendre à nos joueur(se)s à tirer en suspension au dessus d'un contre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec ballon (sauf le premier)
- 2 défenseurs positionnés à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 2 zones d'attaques à l'aide de 4 plots

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage dans l'intervalle en face de lui (1)

Il reçoit la balle de l'Arrière opposé (2) pour enchaîner sur 3 appuis un tir en suspension (3) au dessus du contre

Les joueur(se)s enchainent ensuite d'une colonne à l'autre (4-5-6)

RÉGULATIONS

- Changer le nombre de joueur(se)s au contre (2-3)
- Laisser le contre sauter ou non
- Proposer le tir sur le côté du contre à l'attaquant en élargissant la zone de tir
- Avancer le(s) contreur(s) vers les 9 mètres
- Changer régulièrement le ou les joueur(se)s du contre

CONSEILS

- Vérifiez que vous joueur(se)s cherchent à bien protéger (et masquer) le ballon du contre en le gardant en arrière pendant le saut, pour le ramener le plus tard possible pour tirer au dessus du contre
- Vérifiez que les tireurs cherchent à éviter le contre en tirant dans les espaces libres entre les bras contreurs



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon joueur
4 plots



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

