



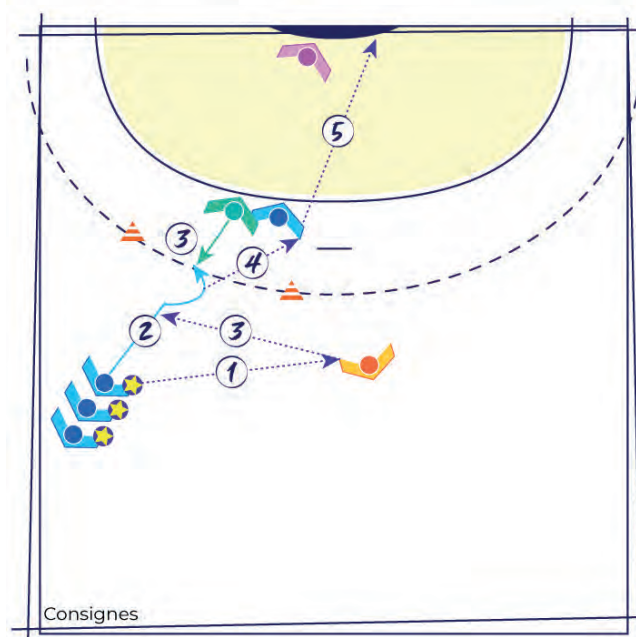
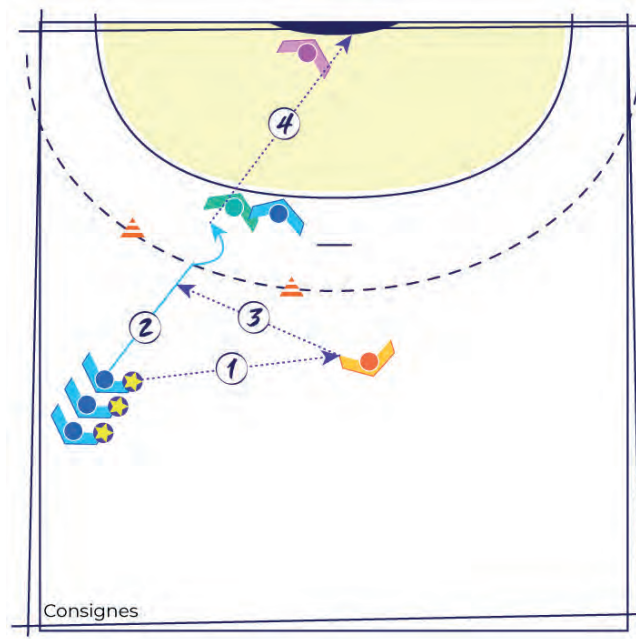
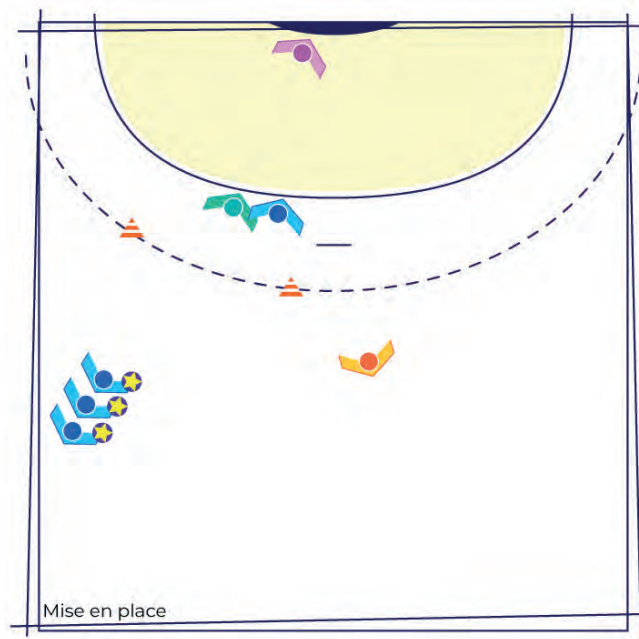
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

TIR OU PASSE AU PIVOT EN L'AIR



Exercice 225



L'objectif est de faire travailler les joueur(se)s sur les choix possibles à faire lors d'un saut en suspension

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'Arrières avec ballon
- 1 défenseur positionné à 6 mètres
- 1 Pivot positionné à 6 mètres également
- 1 passeur
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 1 zone d'attaque à l'aide de 2 plots

CONSIGNES

L'Arrière fait la passe au passeur (1) et s'engage vers le but (2)

Le passeur redonne la balle à l'attaquant, pendant que le défenseur choisit de monter ou de rester à 6 mètres pour couvrir le pivot (3)

Dans tous les cas, l'Arrière fait un tir en extension pour :

- tirer si le défenseur reste à 6 mètres pour couvrir le Pivot (4)
- si le défenseur monte (3) sur l'attaquant, faire la passe en l'air au pivot (4) qui va tirer (5)

RÉGULATIONS

- Varier les types de passes pour la remise au Pivot : (sur une main tendue au dessus de la zone, à rebond,...)
- Varier la distance de combat pour que l'attaquant ait à faire son choix plus ou moins vite
- Mettre le Pivot en mouvement, par exemple pour le faire glisser dans le dos du défenseur

CONSEILS

- Soyez attentifs à ce que vos Arrières ne se «programment» pas avant de jouer l'action : ils doivent s'adapter en fonction de ce que fait le défenseur...



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
2 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

