



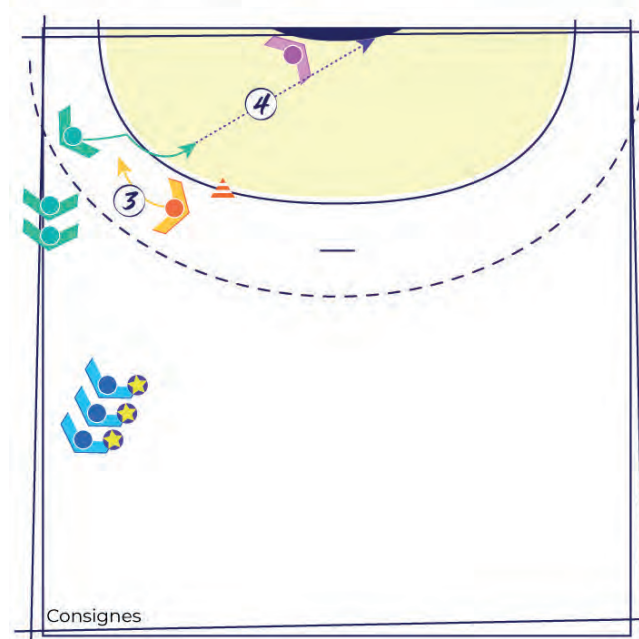
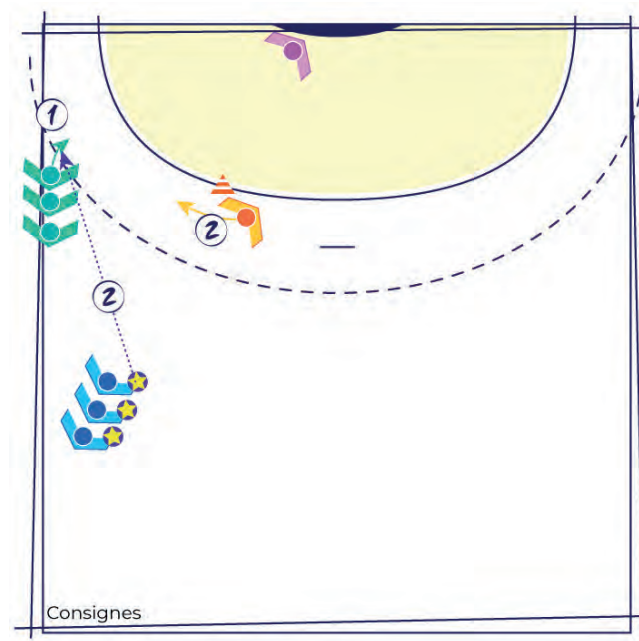
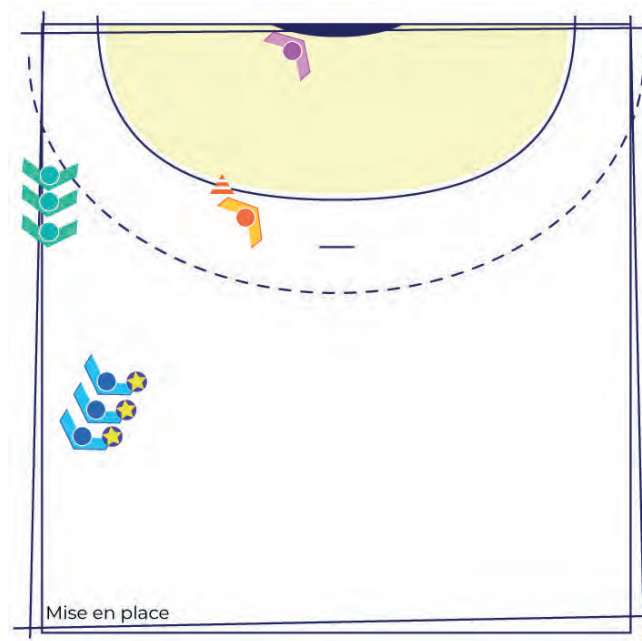
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

TIR DE L'AILIER AVEC RETOUR DU DÉFENSEUR



Exercice 229



L'objectif est de faire tirer l'Ailier en suspension sous la pression du retour du défenseur

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'Arrières avec ballon
- 1 colonne d'Ailiers sans ballon
- 1 défenseur à 6 mètre
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite la zone de départ du défenseur à l'aide d'un plot

CONSIGNES

L'Ailier s'engage externe sans ballon (1)

Au moment où l'Arrière lui fait la passe (2), le défenseur glisse vers l'Ailier pour lui fermer l'angle et le gêner (3)

L'Ailier poursuit sa course pour aller tirer en suspension avec le plus grand angle possible (4)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire la distance à parcourir par le défenseur
- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond....

CONSEILS

- Veillez à ce que votre Ailier tente d'ouvrir son angle lors de son impulsion malgré le retour du défenseur



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Arrière
1 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

