



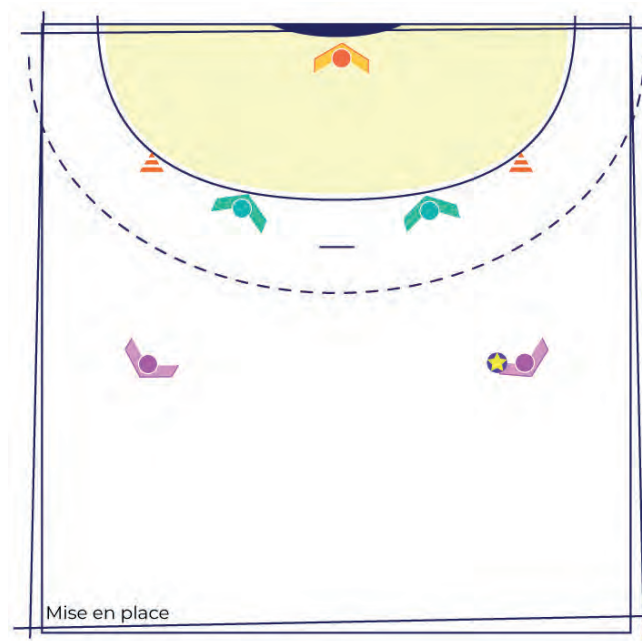
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

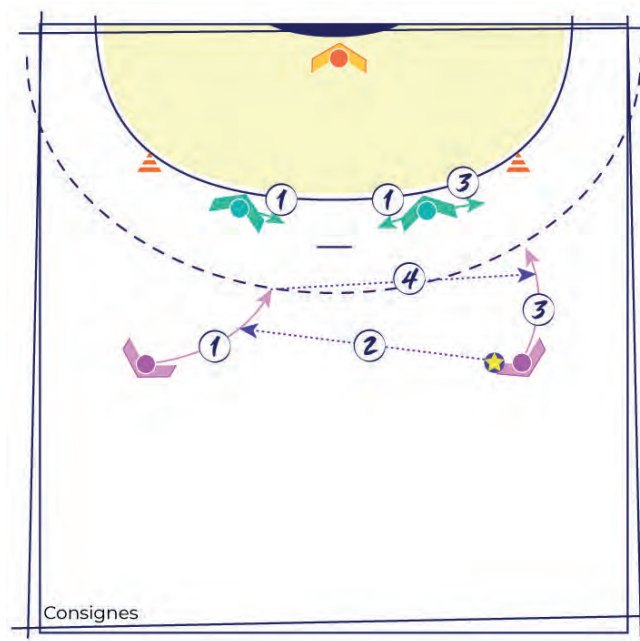
# TIR DE L'ARRIÈRE APRÈS PRISE D'INFORMATIONS



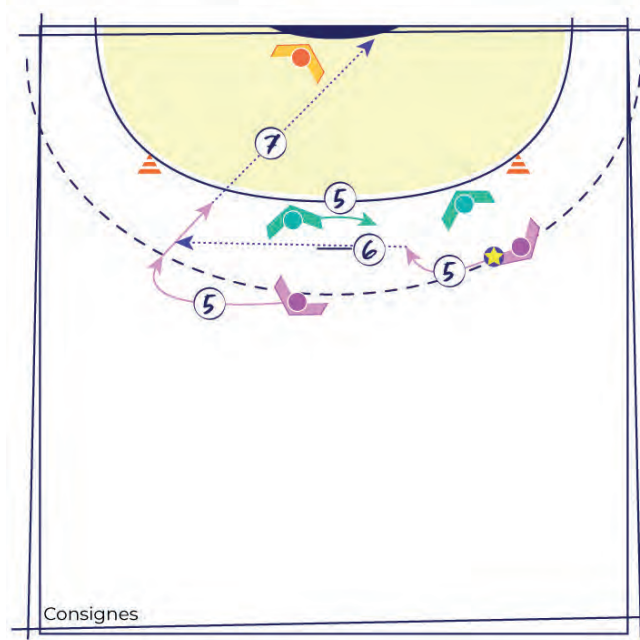
Exercice 258



Mise en place



Consignes



Consignes

**L'objectif de l'exercice est d'inciter les Arrières tireurs à marquer en fonction des indications données par les défenseurs**

## MISE EN PLACE

On dispose 2 plots pour délimiter un espace d'attaque secteur central

On positionne des groupes de 2 Arrières avec 1 ballon sans Demi-Centre

## CONSIGNES

Les Arrières s'engagent dans les intervalles (1-3) et se font des passes (2-4) pour prendre de vitesse les déplacements défensifs (1-3)

Lorsque l'Arrière avec le ballon change d'intervalle (5), l'autre Arrière joue alors en miroir (5) pour changer également d'intervalle (5)

Alors que l'Arrière change d'intervalle en se désengageant, le défenseur le plus proche de l'attaquant qui va avoir la balle fait un signe de la main (invisible du Gardien de But) pour lui donner l'indication de tir (5)

Après la passe (6), l'Arrière va tirer pour marquer (7)

Cela oblige le tireur à prendre en compte 2 informations avant d'aller tirer :

- être attentif au message du défenseur (donc le regarder et savoir où il se situe... ce qui lui permettra de savoir où aller pour ne pas attaquer sur lui)
- suivre les indications de tir, ce qui l'obligera à changer sa manière de tirer ;-)

## RÉGULATIONS

- Varier l'espace de jeu pour les Arrières en modulant avec les plots
- Supprimer les indications de tir et/ou varier les types de signaux pour varier les types d'informations à prendre
- Demander à vos défenseurs de changer leur type de défense : neutralisation, contre, dissuasion... afin que les Arrières s'adaptent à ces changements

## CONSEILS

- Veillez à ce que les Arrières prennent bien les informations avant d'aller tirer et qu'ils les utilisent à bon escient



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 ba2 plots  
1 ballon pur 2 attaquants des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



### TEMPS

15 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)

