



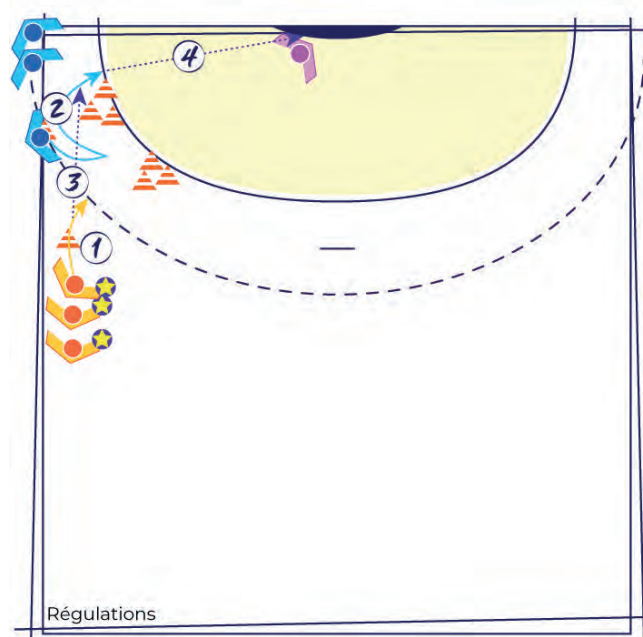
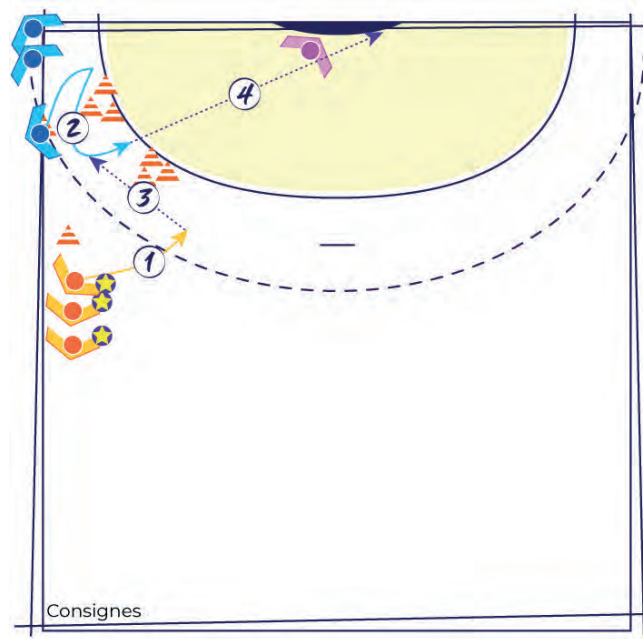
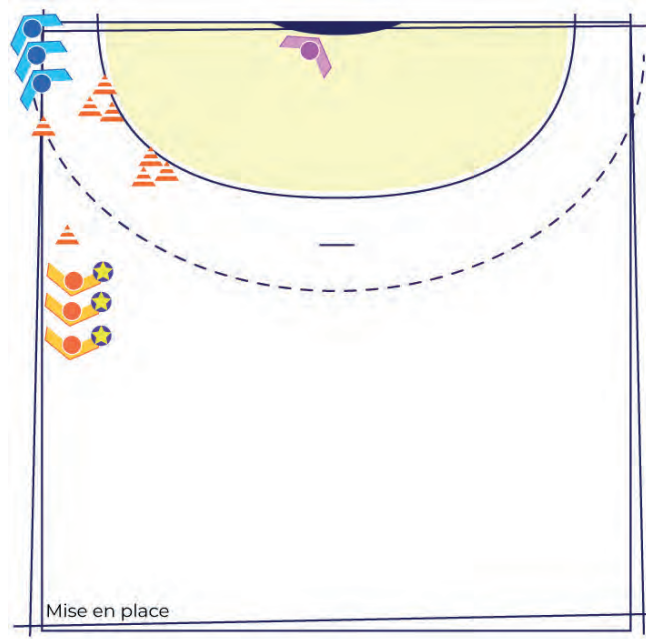
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

# INDUCTION EXTÉRIEURE DE L'AILIER POUR UN TIR INTÉRIEUR



Exercice 44



**L'objectif pour l'Ailier est d'attaquer sans ballon sur un intervalle, se désengager et se réengager rapidement sur l'autre intervalle, pour recevoir le ballon**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots en triangle pour identifier le numéro 1 de défense
- 3 plots en triangle pour identifier le numéro 2 de défense
- 1 plot à la jonction de la ligne pointillée des 9 m et de la ligne de touche qui sera le point de départ de l'Ailier.
- 1 plot à 12 m et à 1 m de la ligne de touche qui sera le point de départ de l'Arrière latéral.
- 1 colonne d'Ailier
- 1 arrière passeur actif

## CONSIGNES

L'Arrière Gauche avec ballon fixe sur l'intervalle intérieur (1)

L'Ailier gauche sans ballon, fixe sur l'intervalle extérieur (induction) puis revient sur l'intervalle intérieur (2)

L'Arrière gauche fait la passe (3)

L'Ailier gauche réceptionne et tire entre le défenseur 1 et le défenseur 2 (4)

## RÉGULATIONS

Rechercher un tir extérieur au numéro 1, pour l'ailier, après son induction :

- L'Arrière Gauche avec ballon fixe sur l'intervalle extérieur (1)
- L'Ailier gauche sans ballon, fixe sur l'intervalle intérieur puis revient sur l'intervalle extérieur (2)
- L'Arrière gauche fait la passe (3)
- L'Ailier gauche réceptionne et tire extérieur au défenseur 1 (4)

## CONSEILS

- L'induction peut se faire extérieur/intérieur ou intérieur/extérieur.
- L'Ailier trouve une distance (distance de combat) par rapport au défenseur pour ne pas être gêné par les plots quand il change d'intervalle



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



### MATÉRIEL

8 plots  
réserve de ballons



### PARTICIPANTS

au moins 6 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)

