



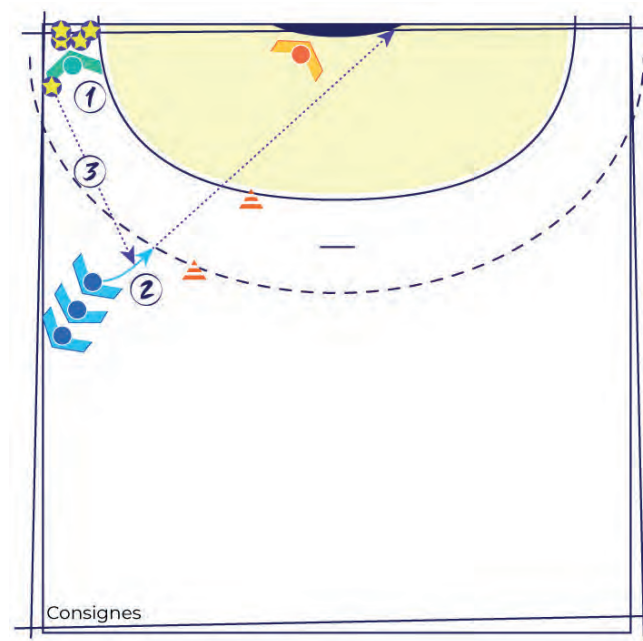
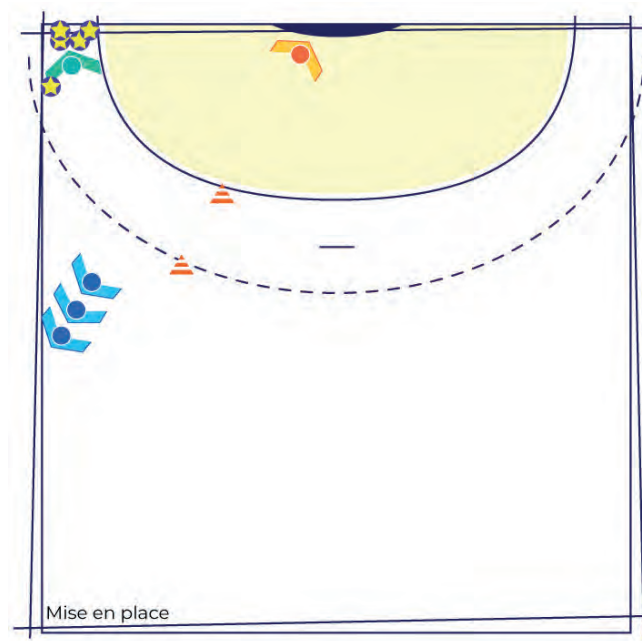
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

TIR DE L'ARRIÈRE SUR PASSE DE L'AILIER



Exercice 260



L'objectif de l'exercice est à la fois de faire travailler le timing d'engagement de l'Arrière pour aller tirer mais également le choix du tir (coin court, coin long)

MISE EN PLACE

On délimite l'espace de tir de l'Arrière à l'aide de 2 plots

On positionne :

- un Ailier en position de passeur avec 1 réserve de ballon
- une colonne d'Arrières

CONSIGNES

Lorsque le passeur a le bras levé et regarde l'Arrière, le signe qu'il peut faire la passe (1), l'Arrière s'engage vers le secteur central (course intérieure) (2), reçoit la passe du passeur (3) et tire en suspension en dehors des 9 mètres soit : en déclenchant vite son tir pour un tir coin long (2e poteau) soit en retardant son tir pour chercher à marquer coin court (1er poteau) ou dans les pieds du Gardien de But (à rebond)

RÉGULATIONS

- Varier les formes de tirs : en suspension, en appui, à rebond, à la hanche
- Demander à vos Arrières de faire une course externe plutôt qu'interne

CONSEILS

- Veillez à ce que vos Arrières ne partent pas trop tôt ou trop tard sur la passe de l'Ailier. Il faut que vos Arrières accélèrent dès qu'ils reçoivent le ballon en changeant de rythme



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 plots
1 réserve de ballon



PARTICIPANTS

au moins 5 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

