



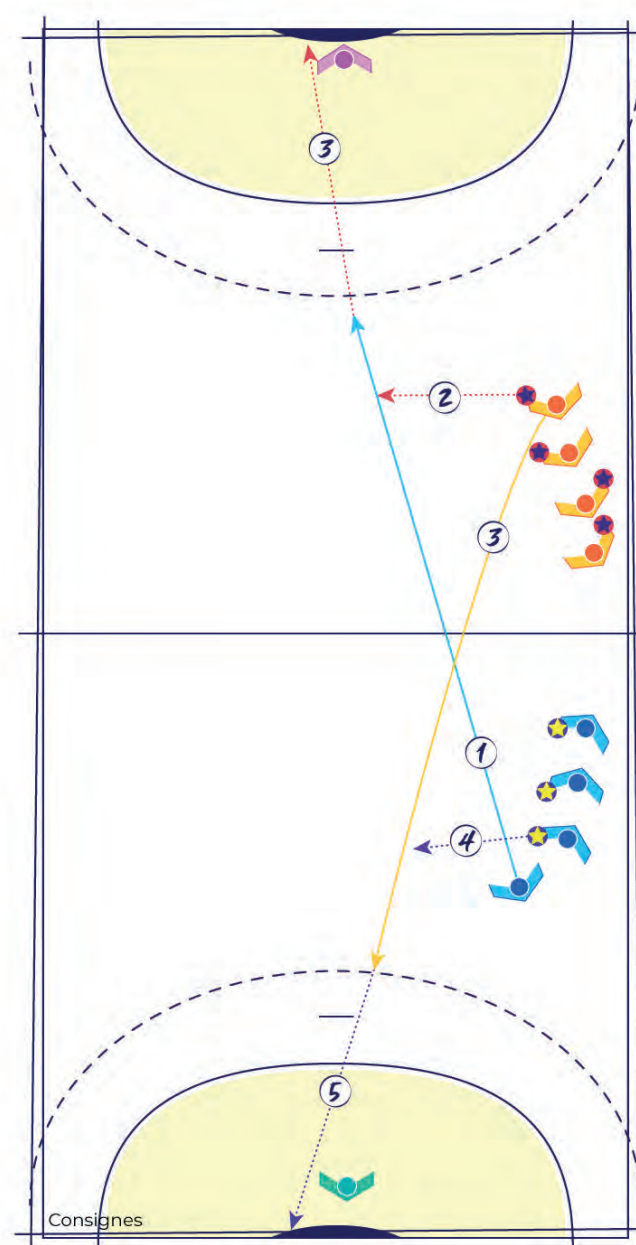
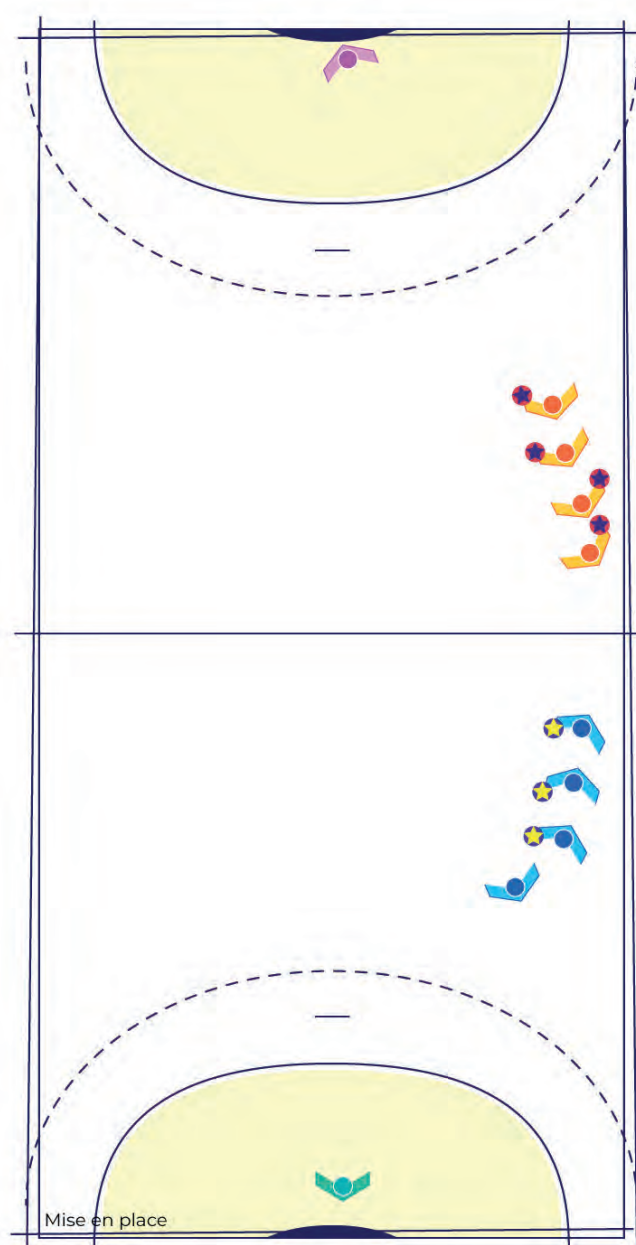
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

UNE LONGUE COURSE POUR UN TIR DE DEMI CENTRE



Exercice 300



Cet exercice permet de travailler le tir en mouvement en position de Demi-Centre après une longue course pour rythmer et dynamiser votre groupe

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans chaque but
- 2 colonnes de joueur(se)s avec 1 ballon chacun sauf le premier d'une des 2 colonnes. Chaque colonne est alignée le long du bord de touche à partir de 12-13 mètres jusqu'au milieu du terrain. Les joueur(se)s sont orientés vers le but de leur côté du terrain

CONSIGNES

Le joueur(se) qui est sans ballon court vers le but opposé (1)

Alors qu'il arrive à 12-13 mètres, il reçoit la passe du joueur(se) à l'extrémité de la colonne (2) et enchaîne un tir en dehors des 9 mètres (3)

Après sa passe, le joueur(se) qui se retrouve sans ballon, démarre une course vers le but opposé (3) pour recevoir la passe du premier joueur(se)s de la colonne opposée (4) et va tirer à son tour en dehors des 9 mètres (5)

Après leurs tirs les joueur(se)s se replacent dans la colonne du terrain dans lesquels ils ont tirés

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble après la réception de la passe
- Demander des formes de tirs différentes : en appuis, en suspension, à la hanche...
- Demander des impacts différents : libres, 1er poteau, 2e poteau, à rebond, en bas, en haut...

CONSEILS

- **Soyez attentif au rythme de vos joueur(se)s : demandez leurs d'accélérer au moment de leur départ et de ralentir avant la réception de la balle (prise d'informations) pour pouvoir accélérer sur 3 appuis.**



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

10 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

