



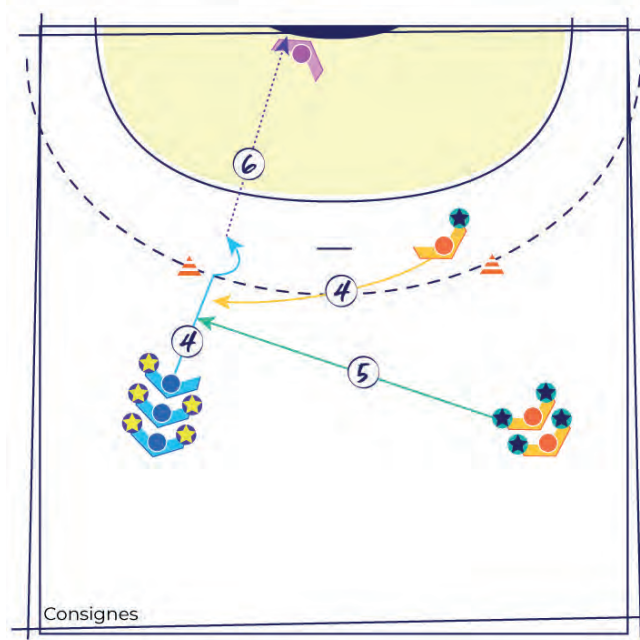
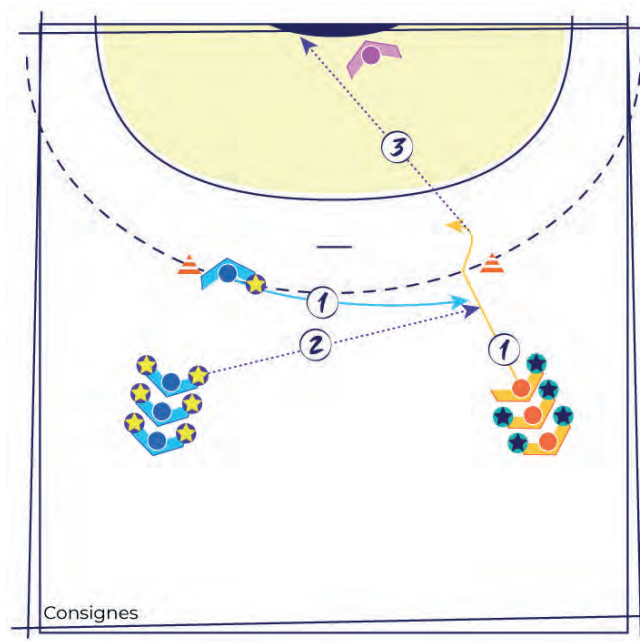
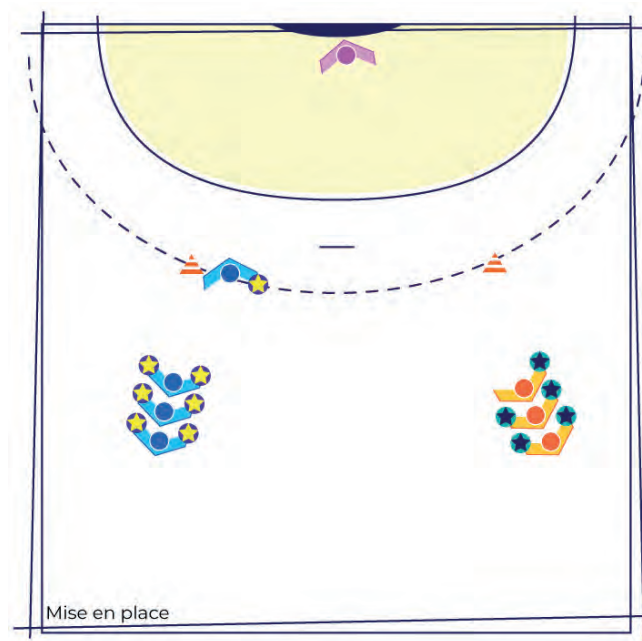
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel en attaque

LE TIR EN SUSPENSION SOUS DOUBLE PRESSION



Exercice 222



L'objectif est de mettre nos joueur(se)s sous pression pour qu'ils apprennent à tirer rapidement en suspension dans un espace libre... tout en jouant avec 2 ballons dans les mains

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec 2 ballons (sauf le premier qui n'en a qu'un)
- 1 défenseur au plot opposé au premier Arrière avec un ballon
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 1 zone d'attaque à l'aide de 2 plots

CONSIGNES

L'Arrière s'engage tout droit vers le but **avec son ballon en main** alors que le défenseur positionné au plot opposé se déplace avec **son ballon tenu à 2 mains** pour lui fermer l'espace (1)

L'attaquant reçoit la balle **à une main** (il garde l'autre dans son autre main) de l'Arrière opposé (2) et tire alors en suspension (3)

Une fois son tir réalisé le tireur **va défendre avec son 2e ballon tenu à 2 mains** sur l'Arrière opposé qui s'est engagé vers le but (4) pour recevoir la passe **à une main** (il garde l'autre dans son autre main) (5) et aller tirer sous la pression du défenseur (6)

Les joueur(se)s enchainent ensuite d'une colonne à l'autre : le tireur devenant défenseur, le défenseur redevenant attaquant dans la colonne face à laquelle il a défendu

RÉGULATIONS

- Rapprocher ou éloigner les colonnes pour faciliter ou non la course et le tir de l'attaquant
- Varier le nombre d'appuis autorisés après la passe pour faire le tir, la jambe appuis, le type d'impact des tirs....

CONSEILS

- Vérifiez que l'attaquant accélère lorsqu'il reçoit le ballon pour prendre de vitesse le défenseur
- Soyez attentif à la capacité de coordination des joueurs dans leurs relations de passes et tirs à une main
- De la même façon, les défenseurs doivent toujours tenir leur ballon à 2 mains...



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons par joueur
2 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

