



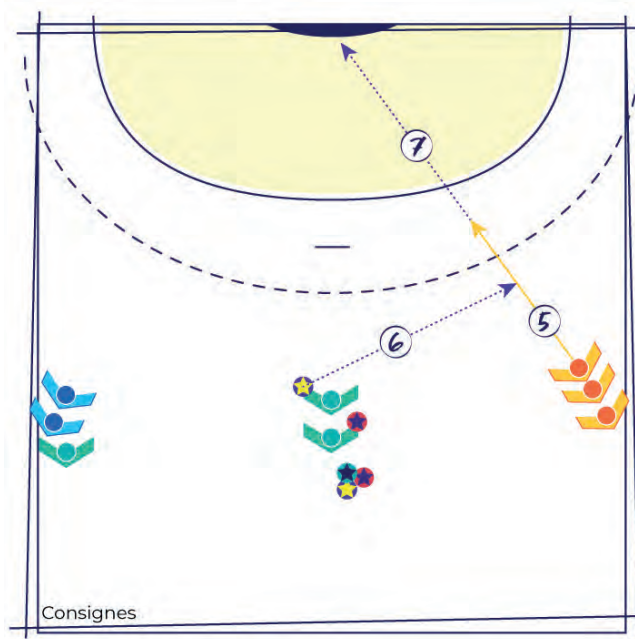
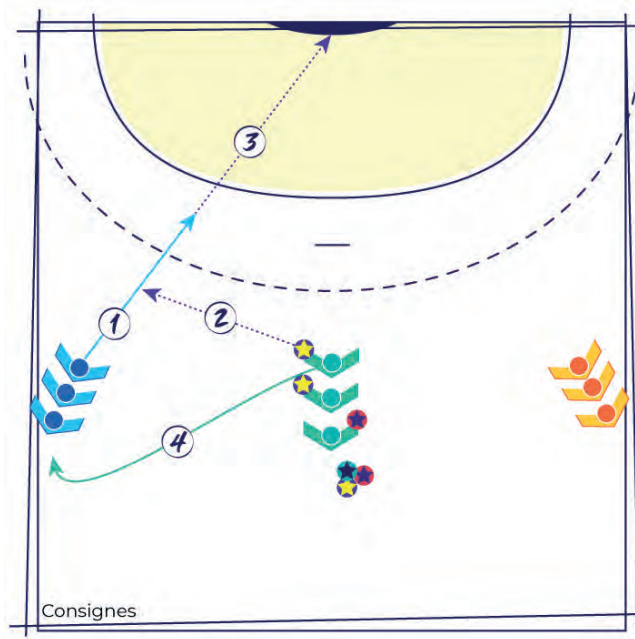
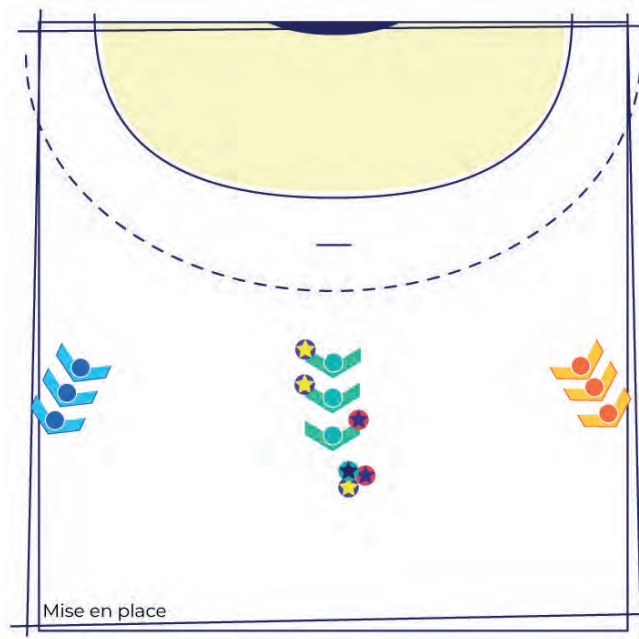
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# LES FUTURS ARTILLEURS, LA SUITE



Exercice 214



**L'objectif est d'apprendre aux joueur(e)s débutant(e)s le geste du tir en suspension après une relation comme en match**

## MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 colonnes de joueurs sans ballon aux postes d'Arrières
- 1 colonne de Demi-Centre avec un ballon chacun et si possible une réserve de ballon à proximité

Il n'y a pas, délibérément, de gardien de but car l'idée est de mettre les joueurs en position de ne se concentrer que sur leur geste et le tir dans le but... Une fois le geste maîtrisé, le gardien de but sera introduit dans l'exercice

## CONSIGNES

L'Arrière gauche s'engage vers le but (1)  
Le Demi-Centre lui fait la passe (2) et l'Arrière réalise alors un tir en suspension (3)  
Le Demi-Centre suit sa passe pour prendre position à la fin de la colonne d'Arrières (4)  
L'Arrière de la colonne opposée au tir s'engage alors vers le but (5) pour recevoir la passe du Demi-Centre (6) et va tirer en suspension (7)  
Le tireur récupère un ballon et va se placer dans la colonne de Demi-Centre

## RÉGULATIONS

- Demander une distance de tir plus ou moins longue en fonction du niveau et de l'âge de vos joueur(e)s
- Augmenter ou diminuer les distances de passes pour éviter les pertes de balles (mauvaises passes, mauvaises réceptions)

## CONSEILS

- Observez particulièrement la coordination réception/course/saut/lever de bras/tir.
- Soyez attentifs aux changements de rythme des tireurs. Ils faut qu'ils accélèrent une fois qu'ils ont le ballon
- N'hésitez pas à mettre quelques défis en place si vos joueuses ou joueurs manquent le but ;-)



### Gardiens

Demandez, par exemple, à vos gardiens de travailler leur motricité par des sauts de haies le long de la touche.



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 10 à moins de 14 ans



### Matériel

1 ballon par Demi-Centre  
1 réserve de ballons



### participants

Au moins 6 joueurs



### Temps

10 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)

