



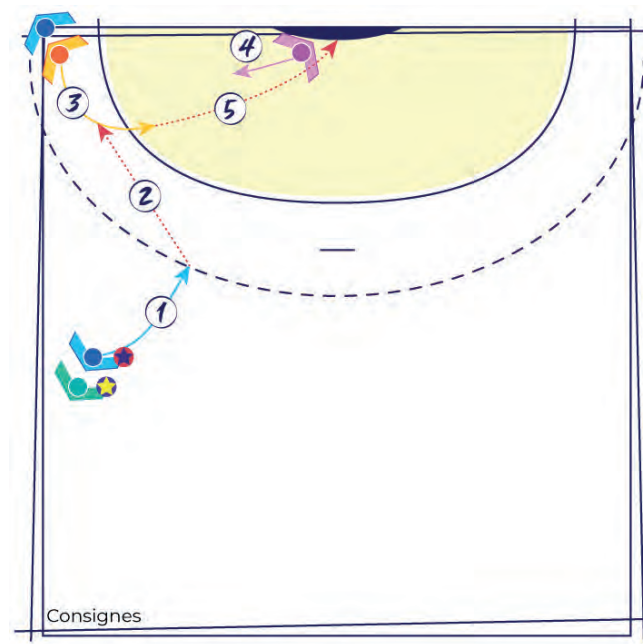
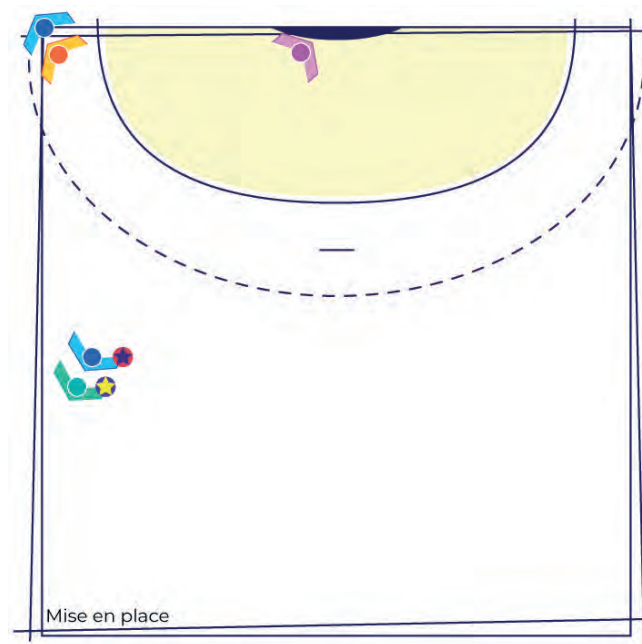
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

APPRENTISSAGE DU LOBE POUR L'AILIER



Exercice 249



L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à loper si le Gardien de But avance vers lui au moment de l'impulsion au dessus le zone

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place coin de corner sans ballon
- 1 joueur(se) se place en position d'Arrière avec 1 ballon
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1) et transmet alors son ballon à l'ailier (2) qui a fait une course en miroir de l'Arrière (3) pour aller tirer

Comme le gardien de but s'avance vers lui (4), l'Ailier doit marquer en faisant un lobe (5)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond.....
- Demander au Gardien de But de sortir plus ou moins loin pour que le tireur prenne bien l'information pour savoir où se situe le Gardien de But.

CONSEILS

- Vérifiez que vos tireurs lèvent bien la tête pour regarder où se situe le Gardien de but afin d'adapter leur tir et la puissance du tir à la situation
- L'idée de proposer un exercice spécifique au lobe permet de mettre ce type de tir dans la palette d'outils de vos Ailiers. Outil qu'ils pourront réutiliser dès que la situation se présente (gardien qui avance)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs



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

