



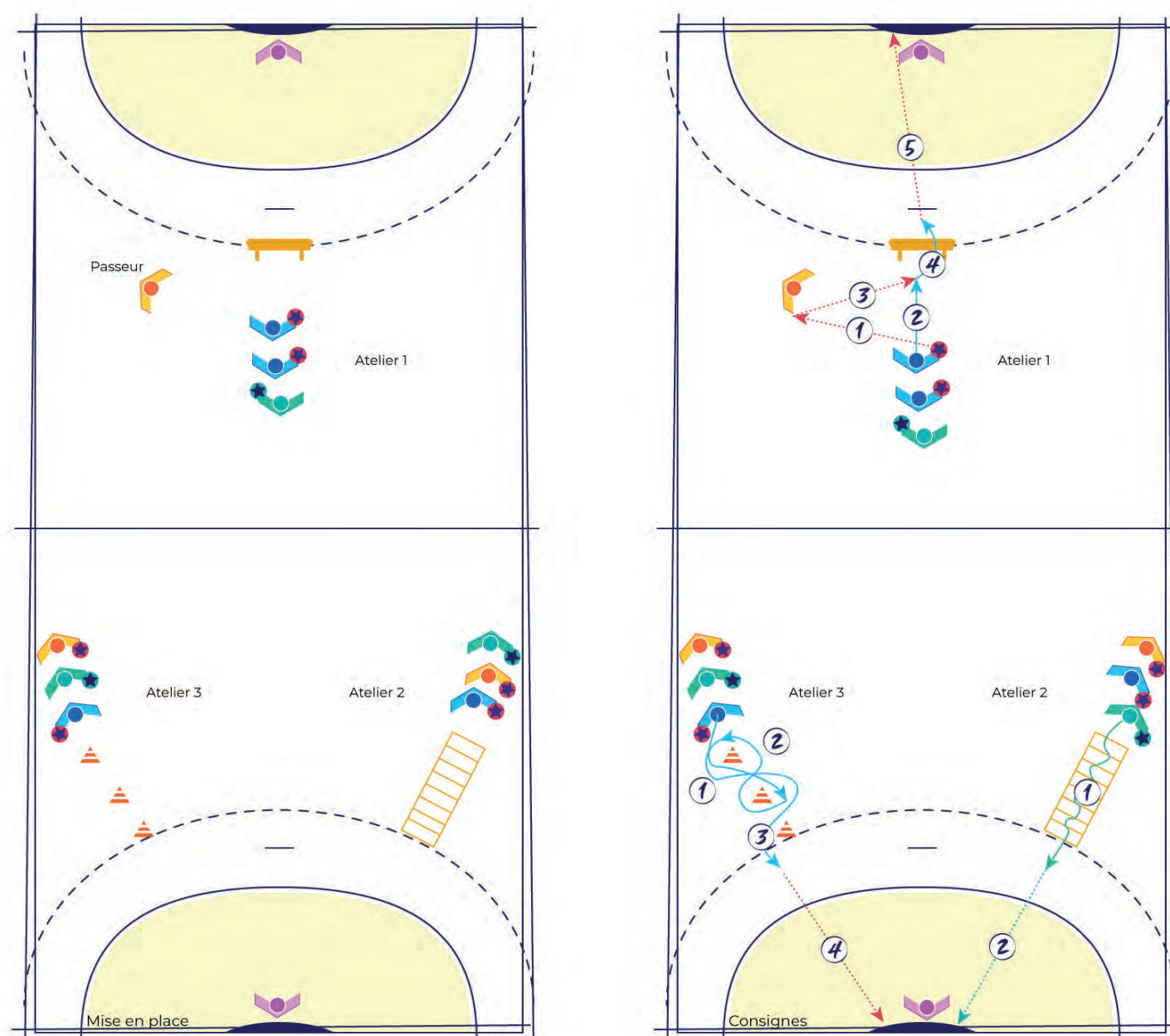
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

TIR APRES ENCHAINEMENT DE TÂCHES



Exercice 39



L'objectif de l'exercice est de travailler le tir après un enchaînement de tâches

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne par atelier avec 1 ballon par joueur
- 1 Gardien de But dans chaque but
- 1 banc pour le premier atelier
- 1 échelle de rythme pour le second
- 3 plots pour le troisième atelier

CONSIGNES

Atelier 1 :

Le tireur fait une passe au passeur (1), s'engage (2), réceptionne la passe du passeur (3), saute sur le banc avec le ballon, se réceptionne les deux pieds au sol (4), puis sur 1 appui exécute un tir en extension à 7 m (5).

Atelier 2 :

Le tireur s'engage ballon en main en exerçant un appui dans chaque carré de l'échelle de rythme (1) puis sur 2 appuis exécute un tir en extension à 9 m (2).

Atelier 3 :

Le tireur s'engage en dribble autour du plot A et plot B (1) puis marche arrière de B à A (2) avant de réengager en dribble (3) pour exécuter un tir en appuis à 9 m (4).

RÉGULATIONS

- Déterminer les impacts de tirs

CONSEILS

- Veiller à l'application dans l'enchaînement des tâches
- L'efficacité au tir est un objectif majeur, n'acceptez pas l'échec facile



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
1 banc
3 plots
1 échelle de rythme



PARTICIPANTS

au moins 8 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

