



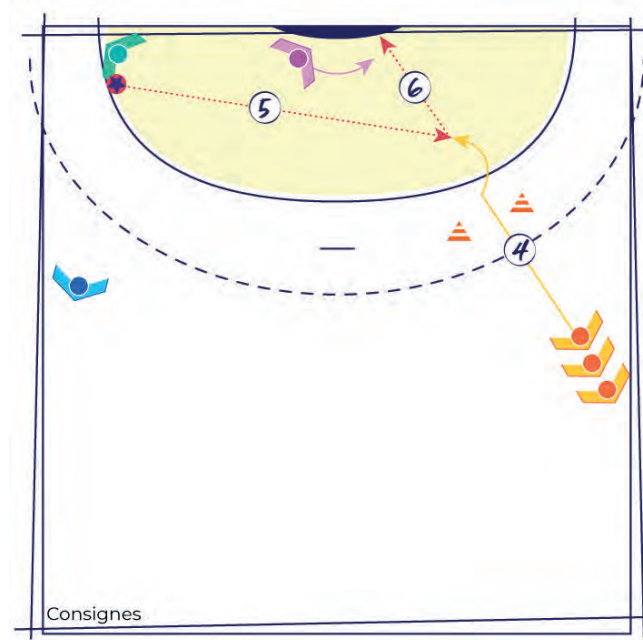
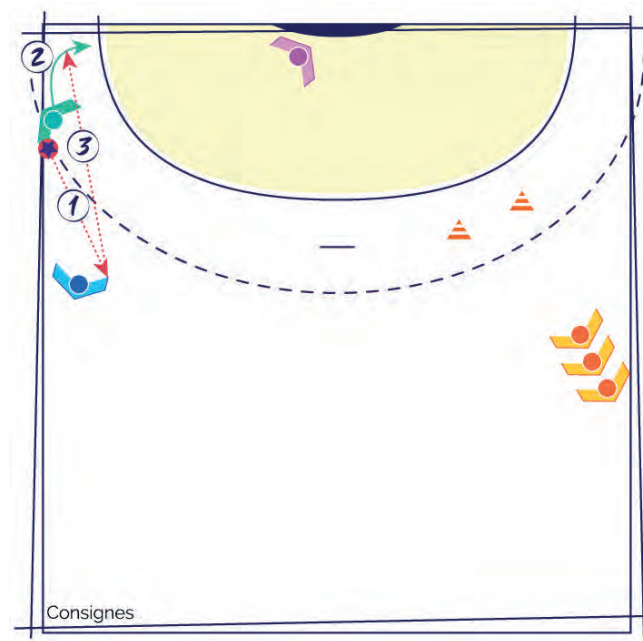
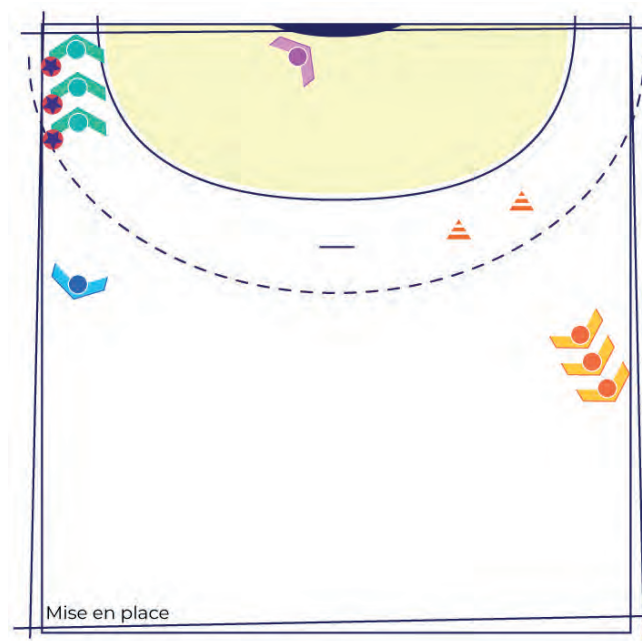
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# LE KUNG-FU AILIER - ARRIÈRE



Exercice 218



**L'objectif est d'apprendre à nos joueur(se)s à faire un Kung-Fu : une passe au dessus de la zone avec réception-tir du partenaire en l'air**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'Ailiers avec ballon
- 1 colonne d'Arrière du côté opposé des Ailiers
- 1 passeur en position d'Arrière
- 2 plots pour matérialiser l'intervalle du tireur

## CONSIGNES

L'Ailier fait la passe au passeur (1) puis s'engage externe (2)

Il reçoit alors la balle du passeur (3)

L'Arrière à l'opposé s'engage sans ballon droit vers le but et fait un saut en extension au dessus de la zone sans ballon (4) pour recevoir la passe de l'ailier (5) et aller marquer (6)

## RÉGULATIONS

- Changer la position des passeurs pour diversifier la relation de passe
- Positionner 2 défenseurs face à l'Arrière tireur
- Varier les formes de tirs : réception à 2 mains - tir 1 main, réception 1 main tir 1 main...

## CONSEILS

- Vérifiez le timing d'engagement des joueur(se)s pour qu'ils arrivent en course sans avoir à ralentir ou s'arrêter
- La qualité de passe doit être excellente
- N'hésitez pas à identifier un repère (angle de prise du tir ?) dans la course de l'Ailier qui permettra à l'Arrière de savoir qu'il va recevoir la passe et qu'il doit alors s'engager entre les 2 défenseurs



## GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



## POSTES

Ailier  
Arrière



## CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



## MATÉRIEL

1 ballon par Ailier  
2 plots



## 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)

