



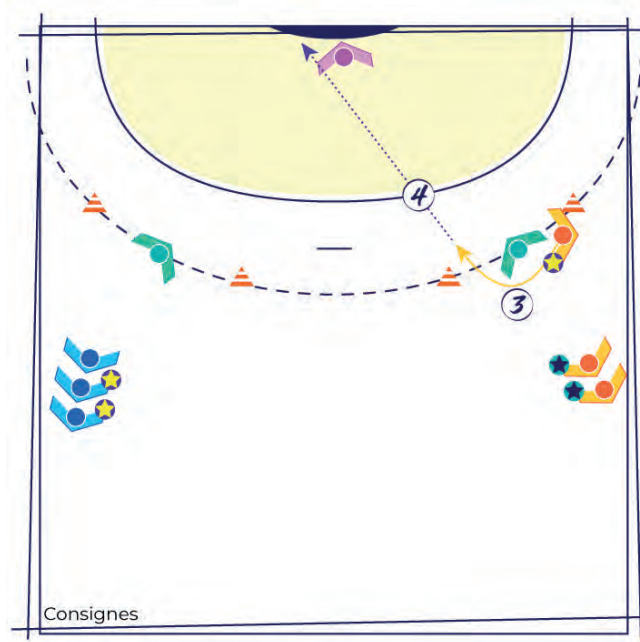
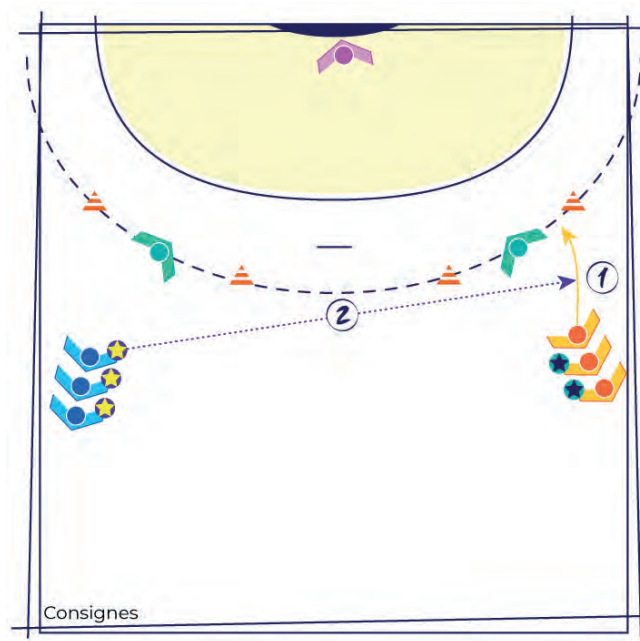
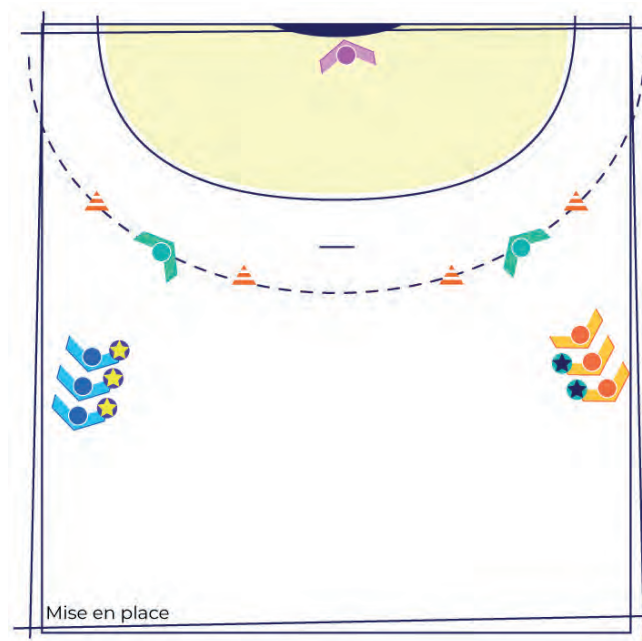
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR EN SUSPENSION APRÈS DÉBORDEMENT



Exercice 219



L'objectif est d'apprendre à nos joueur(se)s à enchaîner un tir en suspension après un changement de direction

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec ballon (sauf le premier)
- 2 défenseurs positionnés à 9 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 2 zones d'attaques à l'aide de 4 plots

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage dans l'intervalle externe par rapport au défenseur en face de lui (1)

Il reçoit la balle de l'Arrière opposé (2) et revient du côté intérieur (3) pour enchaîner sur 3 appuis un tir en suspension (4)

Les joueur(se)s enchaînent ensuite d'une colonne à l'autre

RÉGULATIONS

- Demander dans un premier temps aux défenseurs de ne pas bouger. Leur donner ensuite un ballon qu'ils tiennent à 2 mains et dont ils se servent pour repousser l'attaquant. Enfin laisser les défenseurs défendre normalement selon la réussite de l'exercice
- Changer le nombre d'appuis possibles après le débordement
- Elargir ou réduire l'espace d'attaque pour favoriser ou non l'attaquant
- Accepter ou non le dribble (avant ou après le débordement)

CONSEILS

- Vérifiez que l'attaquant «pousse» sur ses jambes pour prendre le maximum de vitesse pour réaliser son saut en suspension sur 3 appuis
- Il faut que le tireur se «réoriente bien vers le but» pensant son débordement



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon joueur
4 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

