



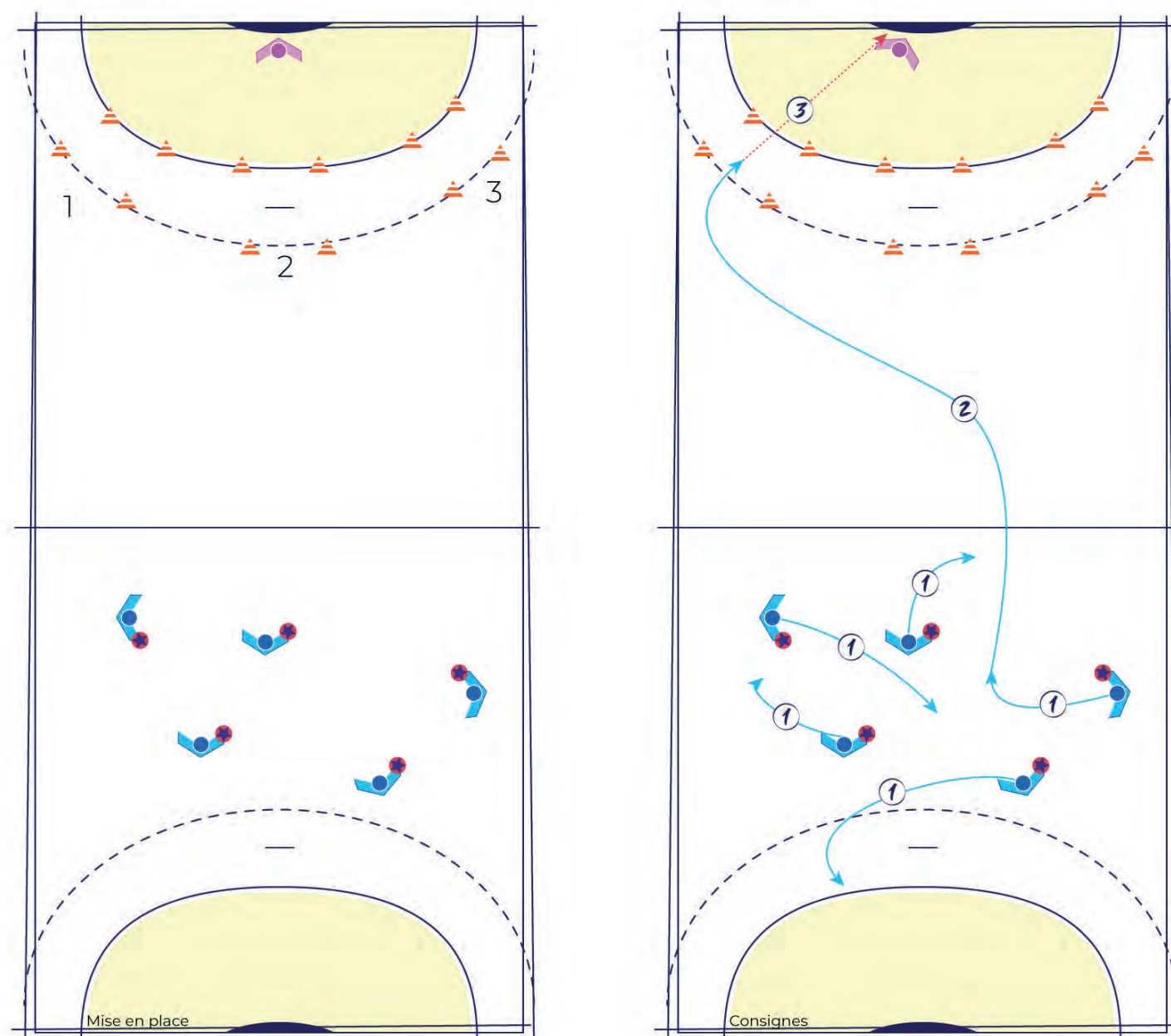
## ATTAQUE

### Savoir Faire Individuel

# DRIBBLER ET ENCHAINER UN TIR DANS LE BON ESPACE 01



Exercice 137



**L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner aux joueurs une course en dribblant et un tir dans un espace choisit**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- des attaquants avec 1 ballon chacun dans 1 demi-terrain.
- 1 Gardien de But

On délimite, à l'aide des plots, 3 espaces proches de la zone que l'on numérote de 1 à 3.

### CONSIGNES

Les joueurs se déplacent dans le demi-terrain en dribblant en cherchant les espaces libres, sans se cogner aux autres joueurs et sans perdre la balle (1).

L'entraîneur nomme à la fois le nom de l'un des joueurs mais également le numéro d'une zone de tir.

Le joueur doit tout de suite s'élancer vers la bonne zone en dribblant (2) pour aller marquer (3)

### REGULATION

- Varier la distance de tir.
- Varier la forme de tir : en appui, en suspension.
- Demander aux joueurs de dribbler de leur mauvaise main

### CONSEILS

- Les joueurs doivent être orientés : face au but, au moment du tir et équilibrés.
- Être attentif à la réactivité des attaquants quand on les appelle et à leur capacité à rapidement se diriger vers le bon espace.
- Selon le niveau de votre équipe, commencer à tenir compte de la prise d'information au moment du tir (position du gardien dans le but).



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur  
12 Plots



### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



### TEMPS

20 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)

