



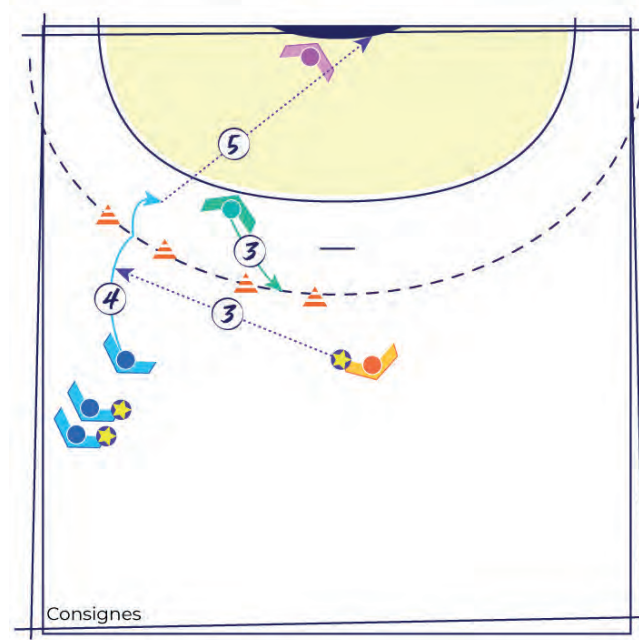
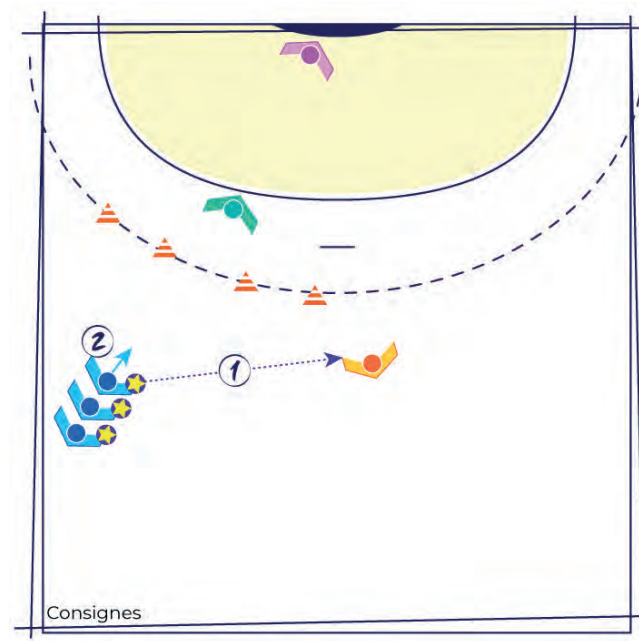
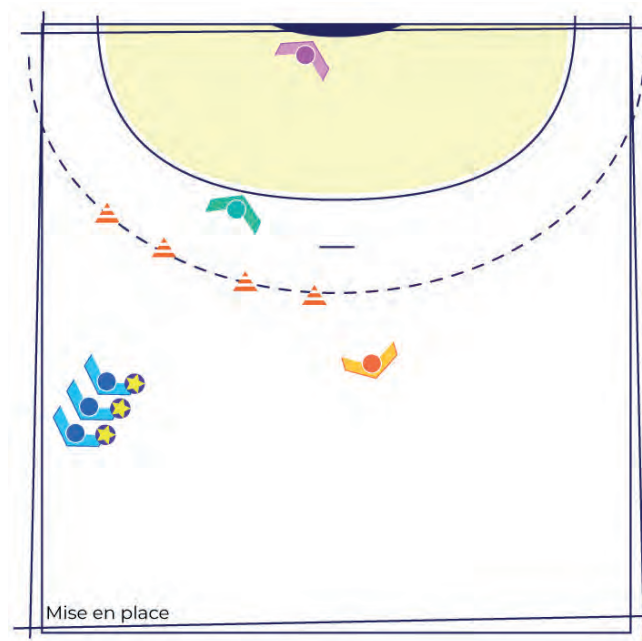
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR EN SUSPENSION APRÈS UNE PRISE D'INTERVALLE



Exercice 224



L'objectif est d'enchaîner une prise de décision (choix du bon intervalle) et un tir en suspension dans l'espace libre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonnes d'Arrière avec ballon
- 1 passeur
- 1 défenseur positionné à 6 mètres entre les 2 intervalles
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 2 intervalle à l'aide de 4 plots

CONSIGNES

L'Arrière fait la passe au passeur (1) et s'engage vers le but (2)

Lorsque le passeur refait la passe à l'Arrière, le défenseur choisit de fermer l'un des intervalle (3)

L'attaquant doit alors s'engager sur 3 appuis dans l'intervalle laissé libre (4) pour aller tirer en suspension (5)

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble après la passe du passeur
- Varier le nombre d'appuis possible du tireur après la réception de la passe
- Changer le passeur de côté (passe venant de la gauche ou passe venant de la droite)
- Changer les postes de tirs : ailes, centre, à droite et à gauche du terrain

CONSEILS

- Soyez attentif à la prise d'information des attaquants : ils doivent regarder quel intervalle le défenseur choisit pour s'adapter



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 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

