



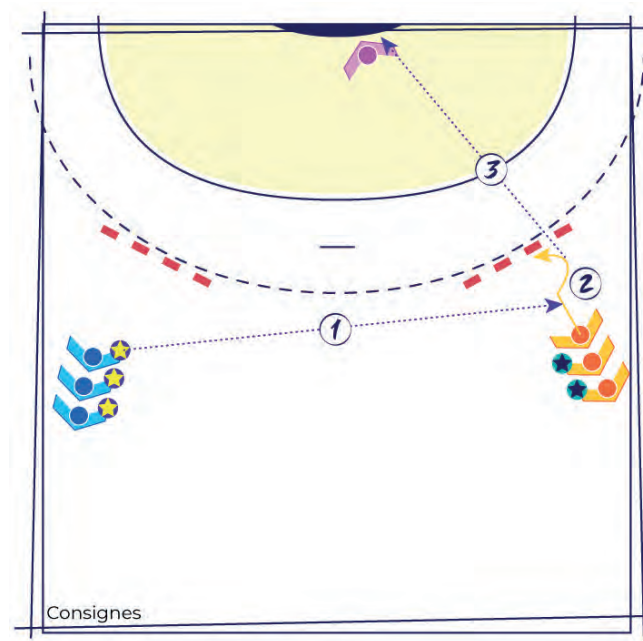
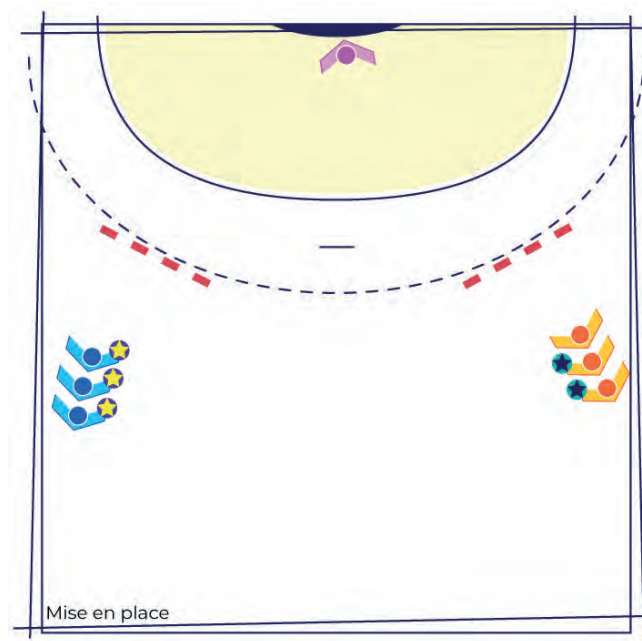
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR SMASHÉ DU VOLLEY



Exercice 220



L'objectif est de travailler la hauteur d'extension et le geste du tir en suspension

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 positionne les 2 filets de Volley dans l'axe de course des Arrières

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage vers le filet de volley (1)

Il reçoit la balle de l'Arrière opposé (2) s'organise pour tirer au dessus du filet (3)

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

RÉGULATIONS

- Varier la hauteur du filet de Volley selon la réussite de vos joueur(se)s
- Demander de varier les impacts de tirs : en haut, en bas, à rebond, 1er poteau, 2e poteau....
- Approcher ou éloigner les filets du but

CONSEILS

- Soyez attentif à la course des Arrières : ils doivent changer de rythme lorsqu'ils reçoivent le ballon et accélérer
- Vérifiez la coordination de vos joueur(se)s entre l'appui du saut en extension et l'équilibrage du corps pendant le tir. L'idéal est qu'ils ne touchent pas le filet après le shoot



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 filets de volley réglable (mini filet de beach volley par exemple)
1 ballon par joueur(se)



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

