



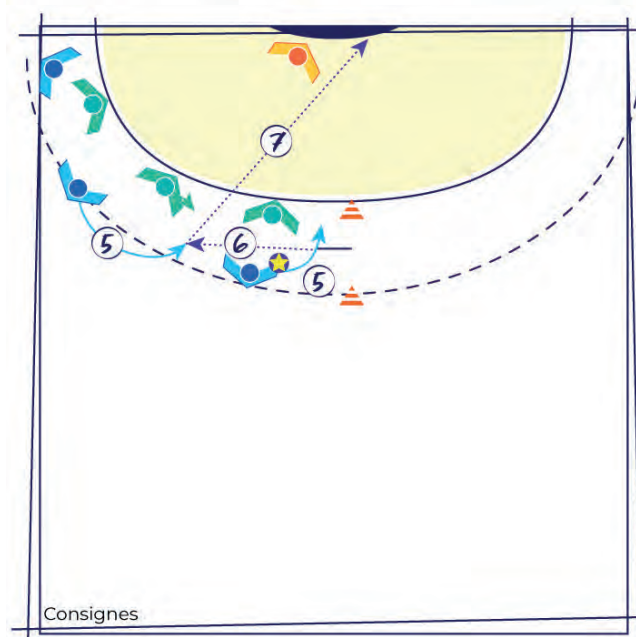
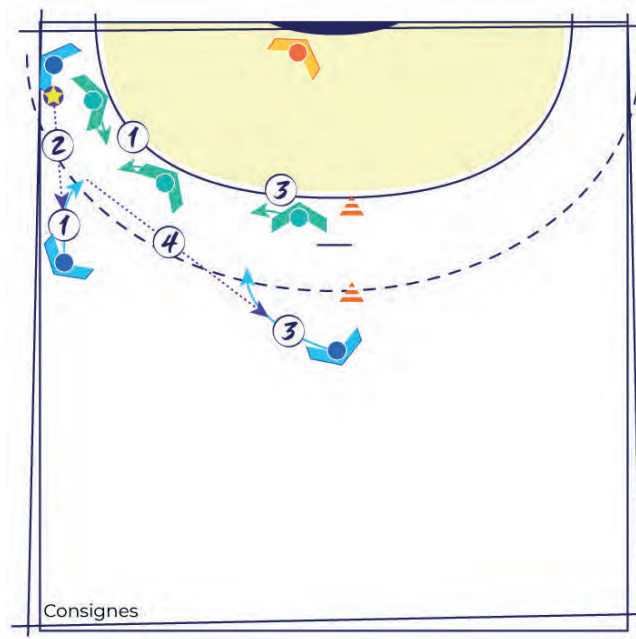
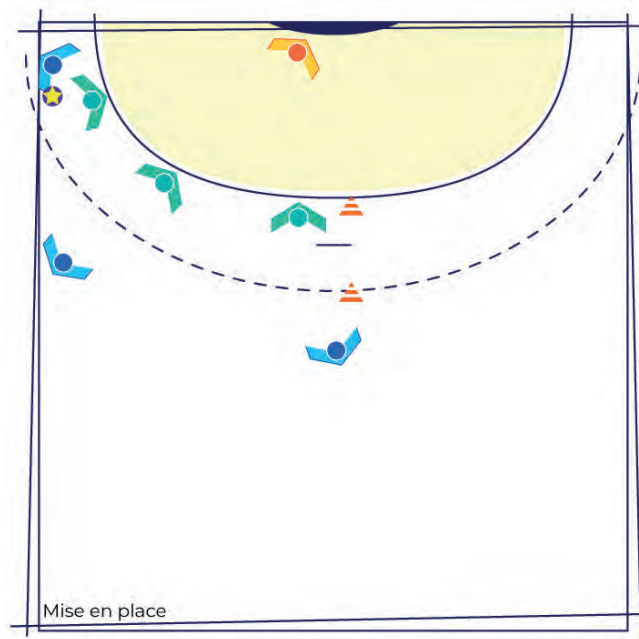
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# TIR DE L'ARRIÈRE LE PLUS VITE POSSIBLE À 3 CONTRE 3



Exercice 259



**L'objectif de l'exercice est pour les attaquants de prendre de vitesse la défense pour tirer dans un intervalle ouvert sans chercher à terminer à 6 mètres... grâce au tir en appui ou à la hanche**

## MISE EN PLACE

A l'aide de 2 plots, on délimite une zone d'attaque (moitié de la largeur du terrain)

On positionne :

- 3 attaquants aux postes d'Ailier, d'Arrière et de Demi-Centre avec 1 ballon
- 3 défenseurs à 6 mètres aux postes de défenseurs n°1, n°2 et n°3

## CONSIGNES

Les 3 attaquants s'engagent vers le but pour être dangereux (1-3) tout se faisant des passes (2-4) pour prendre de vitesse le déplacement défensif (1-3)

En changeant d'intervalle (5), en jouant dans la continuité de passes (6) les attaquants cherchent la solution la plus rapide pour tirer et marquer (7) Il faut montrer à vos Arrières que le tir en appui ou en suspension à 9 mètres est une solution si l'espace entre eux et le but (l'intervalle) est ouvert car l'attaque a pris de vitesse le déplacement défensif...

## RÉGULATIONS

- Imposer un nombre d'échanges maximum, par exemple, tir en 4 passes...
- Valoriser les buts marqués par des tirs en appui ou par des tirs à la hanche masqués par le défenseur
- Elargir ou réduire la zone d'attaque pour rendre le travail des attaquants plus ou moins facile
- Demander à la défense de varier ses intentions : simple flottement à 6 mètres, dissuasion, interception, montée à 9 mètres...

## CONSEILS

- Soyez attentifs que vos attaquants jouent bien dans les intervalles (espaces libres) et non sur les défenseurs



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailiers  
Arrières  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 15 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 ballon pour 3 attaquants  
des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 6 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)

