



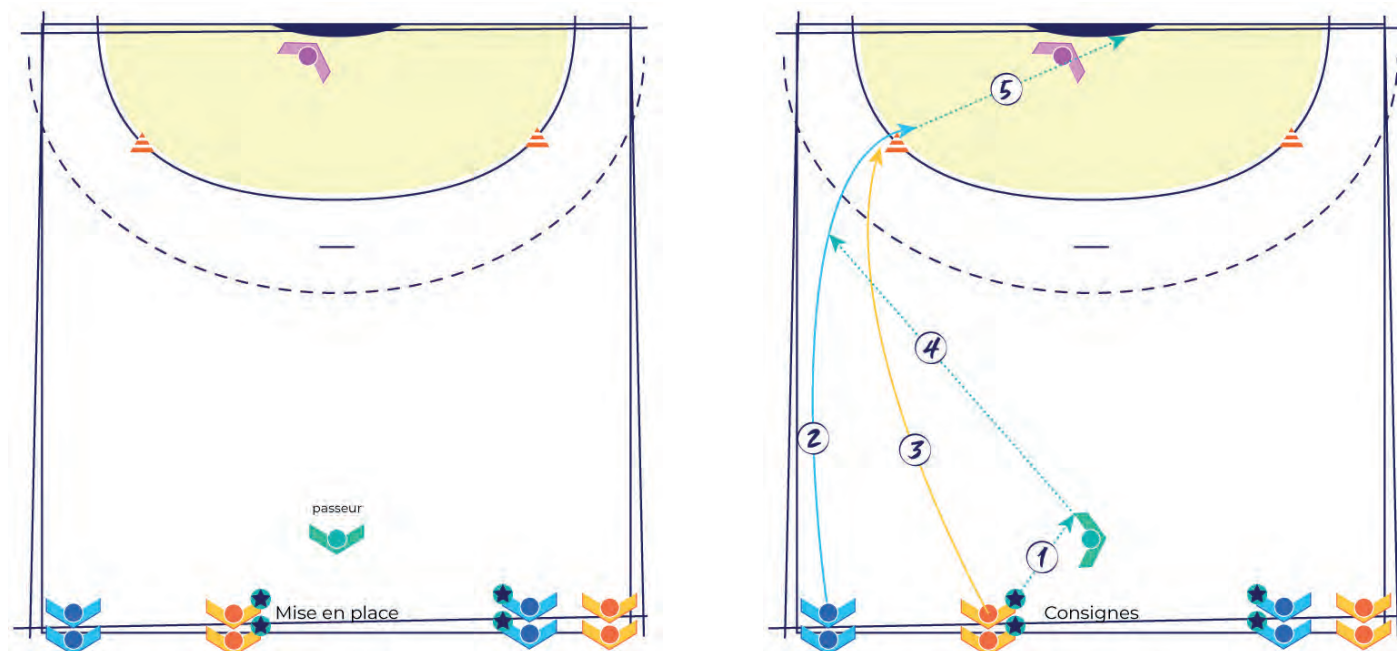
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR DE L'AILIER EN FIN DE MONTÉE DE BALLE SOUS PRESSION D'UN DÉFENSEUR



Exercice 245



L'objectif est de mettre les Ailiers en situation de pression en fin de montée de balle

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonne d'Ailiers sur la ligne médiane en bord de ligne de touche
- 2 colonnes de défenseurs sur la ligne médiane vers le centre du terrain avec 1 ballon chacun
- 1 passeur dans le rond central

On délimite les espaces de tirs pour les Ailiers à l'aide de 2 plots

CONSIGNES

Au moment où le défenseur fait la passe au passeur (1), l'Ailier s'engage le plus vite possible vers la zone de tir (2) alors que le défenseur débute une course pour tenter de fermer la zone de tir à l'Ailier (3)

Le passeur fait la passe à l'Ailier (4) qui doit aller marquer (5) sous la pression du défenseur (3)

RÉGULATIONS

- Alternier côté gauche et côté droit
- Augmenter ou réduire les espaces de tir selon le niveau de vos équipes (plus ou moins d'angle)
- Varier la zone de départ du défenseur (plus ou moins loin du passeur) pour donner plus ou moins d'avance à l'attaquant

CONSEILS

- Veillez à ce que votre Ailier tente toujours, malgré la pression à s'ouvrir le plus grand angle possible afin d'assurer son tir
- Soyez attentif également au changement de rythme entre la course à vitesse maximale pour prendre de vitesse le défenseur et la vitesse nécessaire à l'ouverture d'angle, la prise d'impulsion et le rééquilibrage en l'air... Si l'Ailier va trop vite... il est probable qu'il se «laisse emporter» par son élan vers le mur du fond...



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par défenseur



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

20 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

