



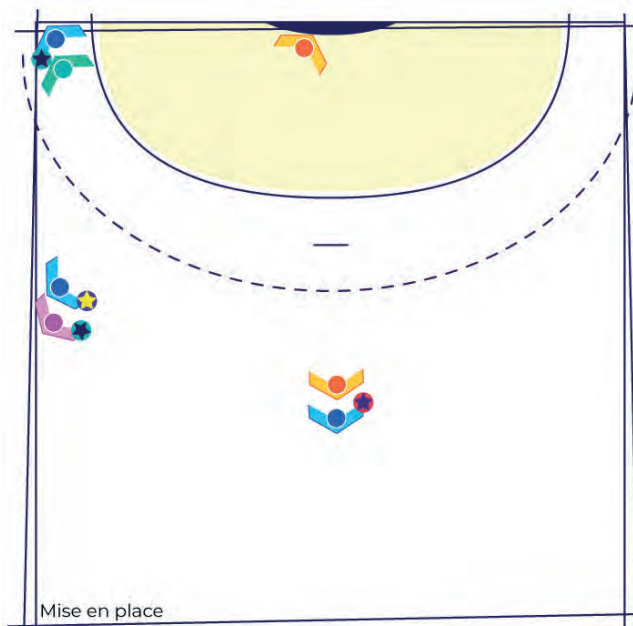
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

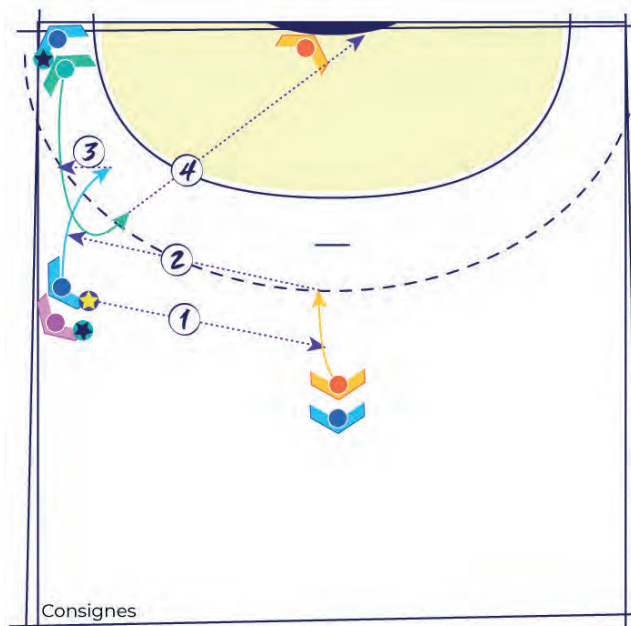
ENCHAINEMENT DE 3 ACTIONS POUR L'ARRIÈRE POUR DES TIRS DE LOIN



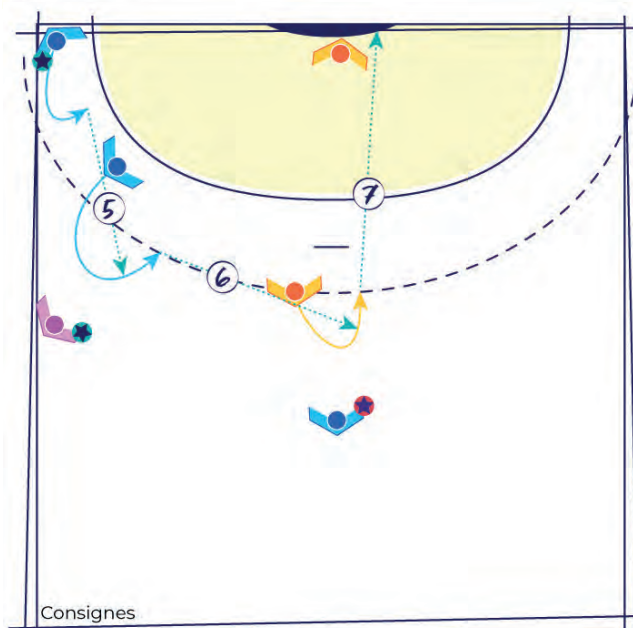
Exercice 319



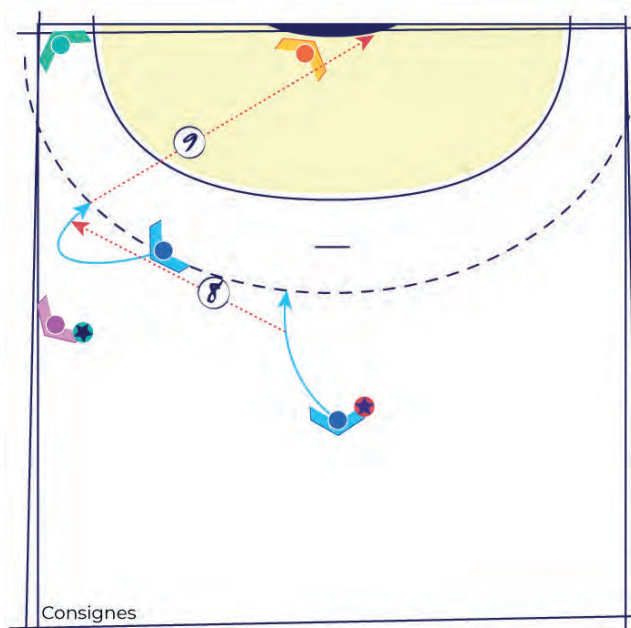
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

Dans cet exercice, on va solliciter l'Arrière sur 3 actions différentes qui vont aboutir à un tir de loin à 3 postes différents : Ailier, Demi-Centre et enfin l'Arrière

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans son but
- 1 colonne d'Arrières avec ballon
- des Ailiers, le premier sans ballon
- des Demi-Centre, le premier sans ballon

CONSIGNES

Première action :

L'Arrière fait la passe au Demi-Centre qui s'est engagé sans ballon (1)

L'Arrière s'engage externe pour recevoir la passe du Demi-Centre (2)

Il croise alors avec l'Ailier (3) qui va tirer (4). Comme le croisé, sur cet exemple, se fait vers la gauche, l'Arrière fera sa passe de croisé de la main gauche

Deuxième action :

Après que l'Ailier ait fait son tir (4), l'Ailier suivant s'engage pour aller fixer vers l'intérieur du terrain pendant que l'Arrière se replace en miroir pour recevoir la balle de l'Ailier et fixer vers le but (5). Après sa fixation, il fait la passe au Demi-Centre qui a également joué en miroir (6). Le Demi-Centre tire alors à son tour (7)

Troisième action :

Enfin, après le tir du Demi-Centre, le Demi-Centre suivant s'engage alors vers le but pour faire la passe à l'Arrière qui, une nouvelle fois, a joué en miroir. L'Arrière termine ainsi son engagement et ses 3 actions par un tir (9)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche et à droite du terrain
- Demander des formes de tirs différents : en appuis, en suspension, à la hanche...
- Ajouter un ou des défenseurs qui peuvent être statiques au départ puis de plus en plus mobiles

CONSEILS

- Veillez à ce que vos jouer(se)s s'engagent toujours vers le but : pieds, torse orientés vers le but afin d'être dangereux
- Surveillez les timing d'engagements et de désengagements des Arrières : il faut qu'ils puissent accélérer à chaque fois qu'ils reçoivent la balle sans être trop prêt de la défense



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



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

