



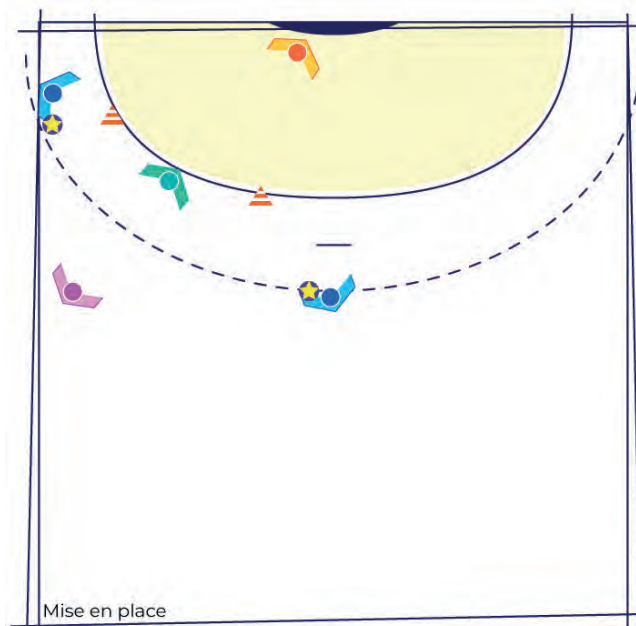
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

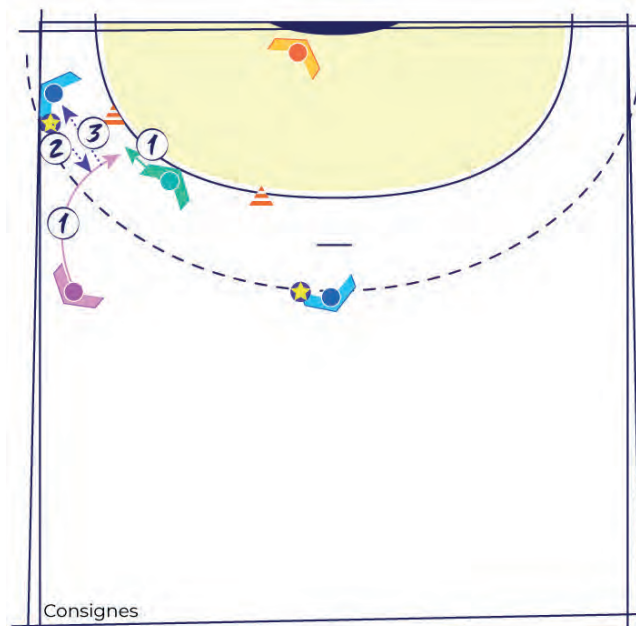
# TIR DE L'ARRIÈRE APRÈS AVOIR ECHANGÉ 2 BALLES



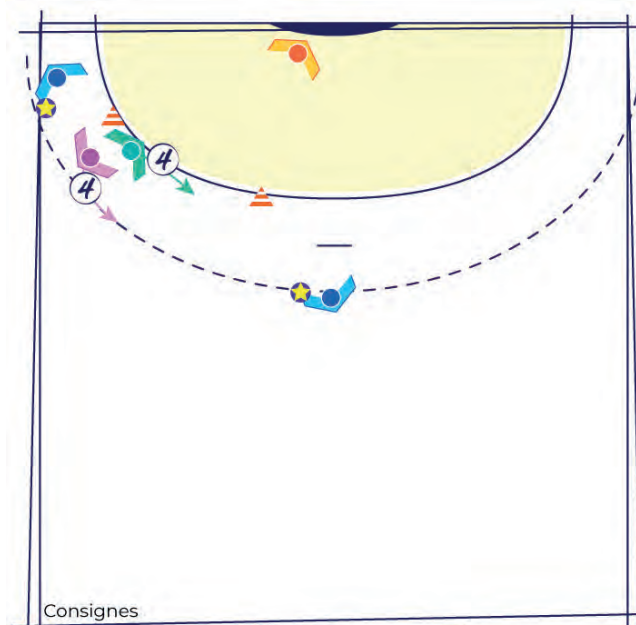
Exercice 254



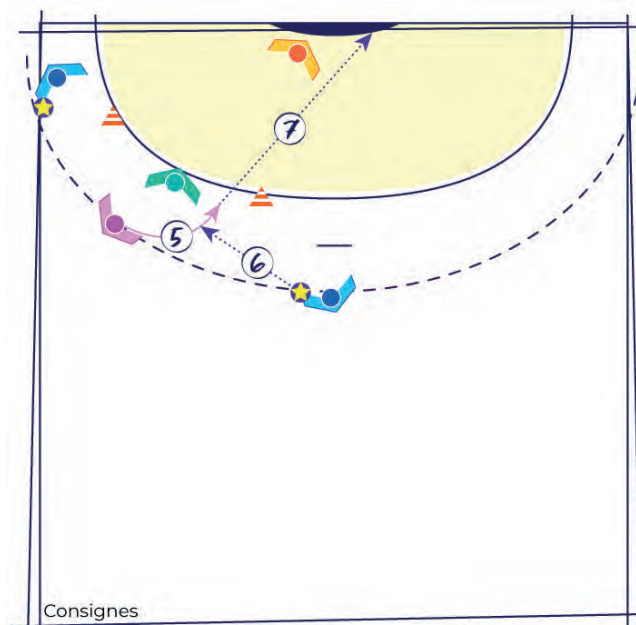
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif de l'exercice est pour l'Arrière de prendre de vitesse le défenseur et aller marquer le plus vite possible**

## MISE EN PLACE

On délimite un espace de travail pour l'Arrière à l'aide de 2 plots

On positionne :

- une colonne d'Arrières sans ballon
- un défenseur
- un Ailier passeur avec 1 ballon
- un Demi-centre passeur avec 1 ballon

## CONSIGNES

L'arrière s'engage dans l'intervalle externe (1), reçoit la passe de l'Ailier (2) et essaie d'aller marquer en prenant de vitesse le déplacement du défenseur (1)

Si le défenseur ferme l'intervalle, l'Arrière redonne la balle à l'Ailier (3)

Il se désengage alors sans ballon (4) pour changer d'intervalle et prendre de vitesse le déplacement défensif (4)

Alors qu'il s'est engagé dans l'intervalle interne (5), il reçoit la balle du Demi-Centre (6) pour aller marquer (7)

Si jamais l'arrière referme l'intervalle (4) alors l'Arrière rend la balle au Demi-Centre, se désengage pour ré-attaquer l'intervalle externe et recevoir la passe de l'Ailier...

## RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire l'espace entre les plots (plus il sera grand plus cela sera facile pour l'Arrière)
- Ne pas hésiter à demander aux Arrières à multiplier les temps de jeu jusqu'à ce qu'ils prennent vraiment de vitesse le défenseur
- Mettre une balle dans les mains du défenseur et lui demander de toucher l'attaquant pour rendre sa tâche plus difficile

## CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants soient toujours orientés (torse, appuis) vers le but et qu'ils prennent le maximum d'informations (position du défenseur)
- Les attaquants doivent également changer de rythme : accélérer lorsqu'ils s'engagent dans l'intervalle afin d'être dangereux et prendre de vitesse le défenseur



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots  
1 ballon pour l'Ailier passeur  
1 ballon pour le Demi-Centre passeur des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 5 joueurs



### TEMPS

15 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)

