



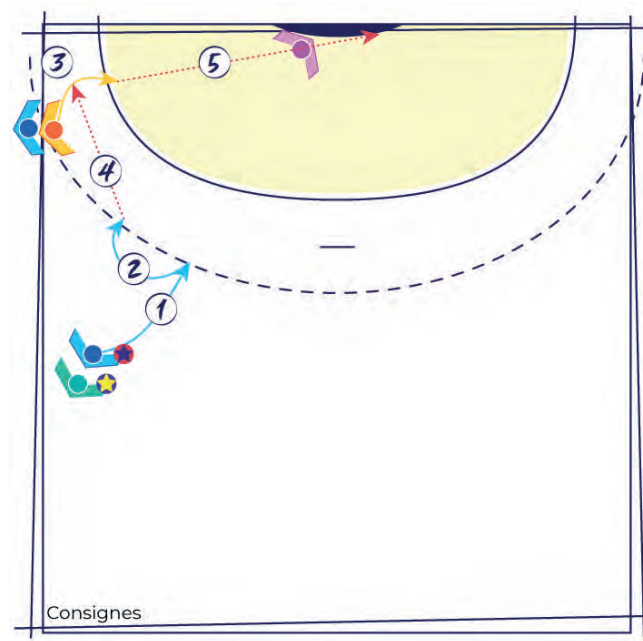
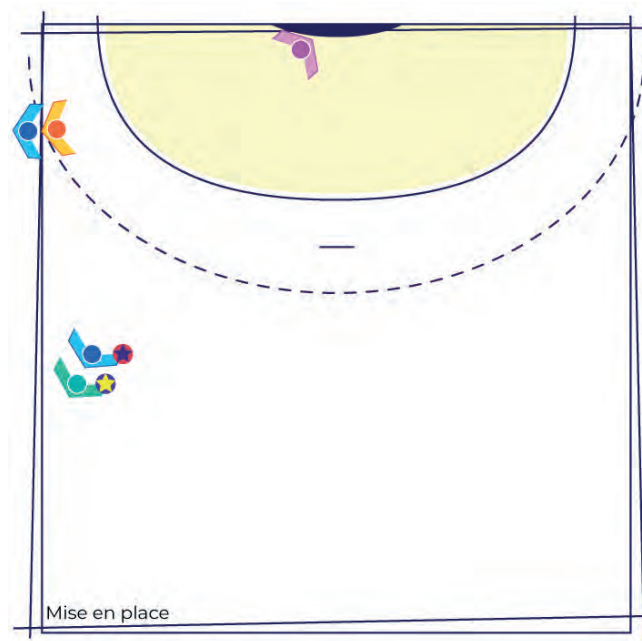
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

TIR DE L'AILIER SUR DÉCALAGE EXTÉRIEUR



Exercice 234



L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à tirer à la suite d'un décalage vers l'extérieur du terrain (course de l'Ailier Interne-Externe)

MISE EN PLACE

On positionne les joueur(se)s par 2 :

- 1 joueur(se) se place à l'aile à l'intersection des lignes de 9m et de touche
- Le 2e joueur(se) se place en position d'Arrière
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1), fixe et change d'intervalle pour aller attaquer extérieur (2)

L'Ailier joue alors en miroir et débute lui aussi une course vers l'extérieur (3) pour recevoir la passe de l'Arrière (4) et aller tirer (5)

RÉGULATIONS

- Changer de côté : à gauche, à droite
- Varier les types de passes : directes, réception à 1 main, à rebond.....
- Demander à vos Ailiers de varier leur pied d'impulsion : pied gauche, pied droit

CONSEILS

- Soyez attentif aux timing d'engagement de votre Ailier afin qu'il s'engage bien sans ballon mais qu'il ne vienne pas trop tôt pour qu'il ait le temps d'accélérer balle en main pour aller tirer
- Veillez à ce que votre Ailier redresse bien sa course avant de prendre son impulsion pour tenter d'ouvrir son angle au maximum



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs



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

