



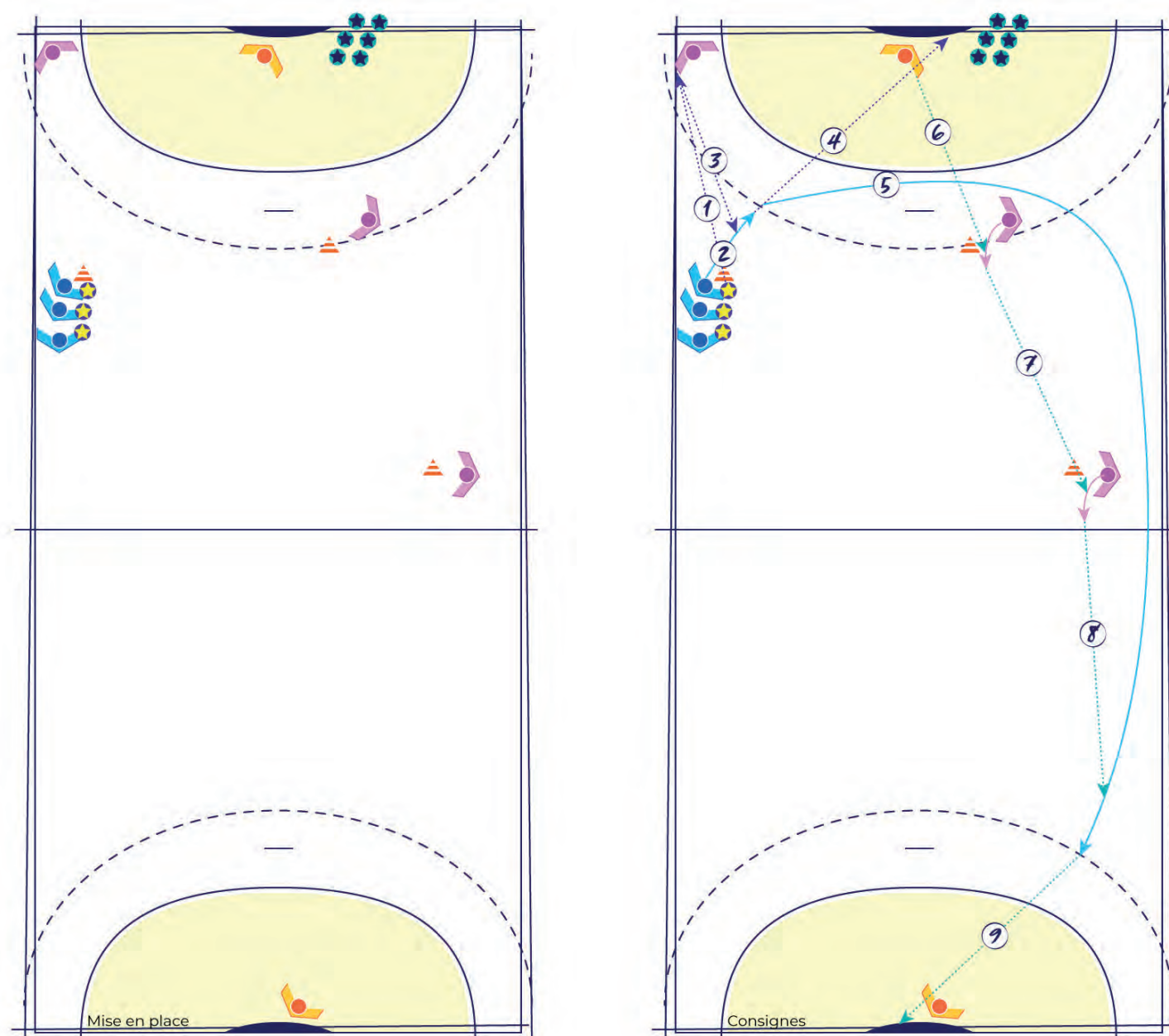
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

# ENCHAINEMENT TIR - MONTEE DE BALLE



Exercice 270



**Tirer une première fois en appui puis partir en montée de balle pour marquer par un 2e tir en suspension**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne de d'Arrières avec un ballon chacun
- 1 passeur à l'aile
- 1 passeur aux 9 mètres dans le secteur central
- 1 passeur au milieu du terrain du côté opposé au tir
- 1 réserve de ballons près du but
- des plots pour marquer les positions des joueurs et passeurs

## CONSIGNES

Le premier joueur de la colonne fait la passe au passeur situé à l'aile (1), s'engage (2) pour recevoir à nouveau la balle du passeur (3) afin d'aller tirer en appui sur 3 appuis (4)

Une fois son tir réalisé, le tireur entame une course de montée de balle en passant derrière le passeur situé au 9 mètres et celui situé au milieu du terrain (5)

Le Gardien de But récupère la balle dans son but (ou si elle est trop loin dans la réserve de ballon) et fait la relance au passeur situé à 9 mètres (6)

Celui-ci fait alors la passe au passeur situé au milieu du terrain (7) et lui-même fait la passe au contre-attaquant (8) qui enchaîne alors son 2e tir en suspension en dehors des 9 mètres (9)

Après leur tir, les tireurs, récupèrent leur balle et reprennent leur place dans la colonne

## RÉGULATIONS

- Changer les postes de départ : Aile, Demi-Centre, d'un côté ou de l'autre du terrain
- Autoriser ou non le dribble
- Changer vos Gardiens de But de côté tous les 10 tirs
- Si vous utilisez l'exercice comme échauffement de vos Gardiens de But, demandez au début de l'exercice des tirs à 2 mains par exemple et/ou vous pouvez demander à vos Gardiens de But d'annoncer ou de montrer avec signe les impacts souhaités (prise d'information par le tireur nécessaire)

## CONSEILS

- Veillez à la qualité des passes pour la montée de balle : elles doivent être tendues à hauteur de poitrine. Le réceptionneur doit s'orienter pour être toujours face au but d'attaque (c'est son torse qui se tourne de 3/4 vers l'Arrière pour pouvoir tendre les mains vers le ballon qui arrive de l'arrière)



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par joueurs  
3 plots



### PARTICIPANTS

au moins 6 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)

