



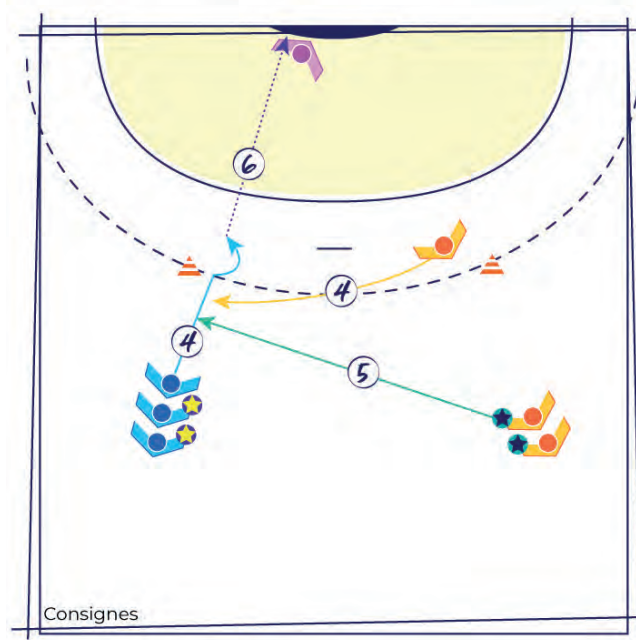
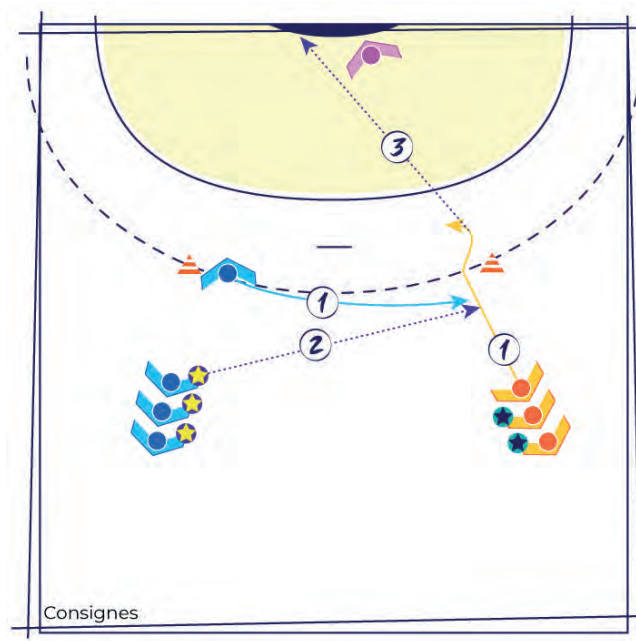
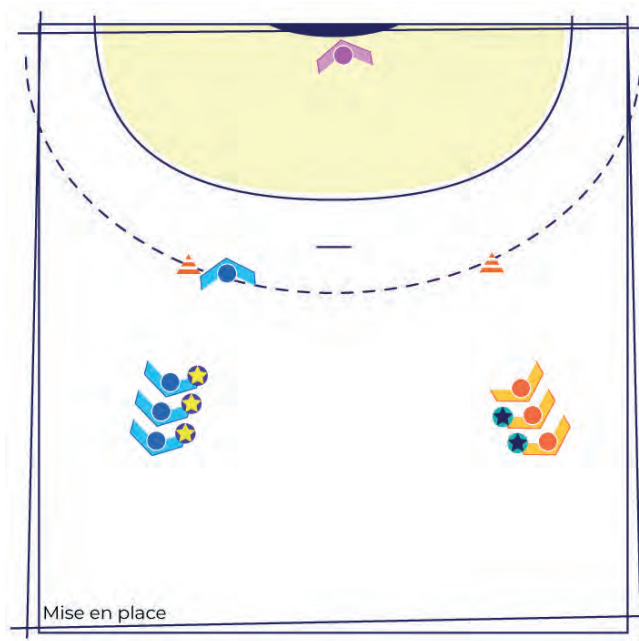
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

LE TIR EN SUSPENSION SOUS PRESSION



Exercice 221



L'objectif est de mettre nos joueur(se)s sous pression pour qu'ils apprennent à tirer rapidement en suspension dans un espace libre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec ballon (sauf le premier)
- 1 défenseur au plot opposé au premier Arrière sans ballon
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 1 zone d'attaque à l'aide de 2 plots

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage tout droit vers le but alors que le défenseur positionné au plot opposé se déplace pour lui fermer l'espace (1)

L'attaquant reçoit la balle de l'Arrière opposé (2) et tire alors en suspension (3)

Une fois son tir réalisé le tireur va défendre vers l'Arrière opposé qui s'est engagé vers le but (4) pour recevoir la passe (5) et aller tirer sous la pression du défenseur (6)

Les joueur(se)s enchainent ensuite d'une colonne à l'autre : le tireur devenant défenseur, le défenseur redevenant attaquant dans la colonne face à laquelle il a défendu

RÉGULATIONS

- Rapprocher ou éloigner les colonnes pour faciliter ou non la course et le tir de l'attaquant
- Autoriser ou non le défenseur à toucher l'attaquant
- Varier le nombre d'appuis autorisés après la passe pour faire le tir, la jambe appuis, le type d'impact des tirs...
- Laisser ou non le défenseur toucher le tireur, le neutraliser ou pas (jouer le 1 contre 1)

CONSEILS

- Vérifiez que l'attaquant accélère lorsqu'il reçoit le ballon pour 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

1 ballon joueur
2 plots



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

