



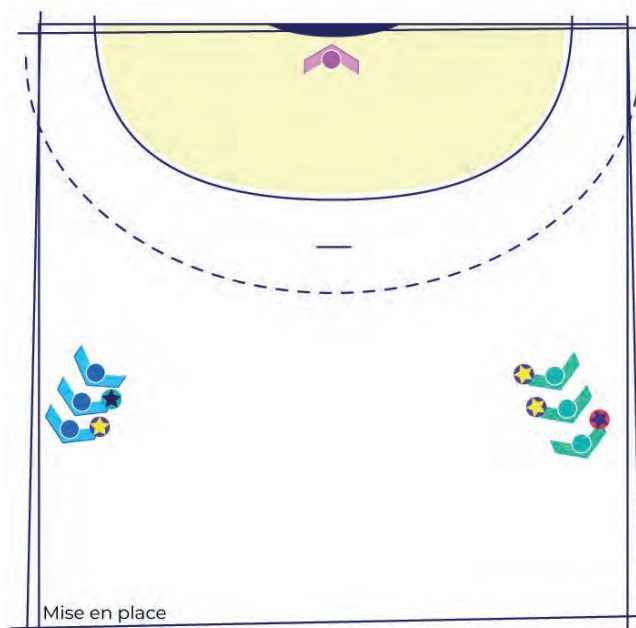
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

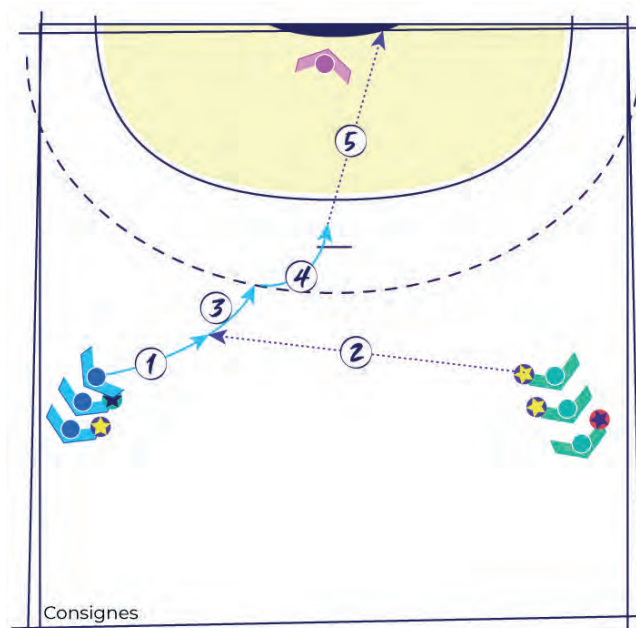
3 DIRECTIONS DE COURSES, 3 TIRS



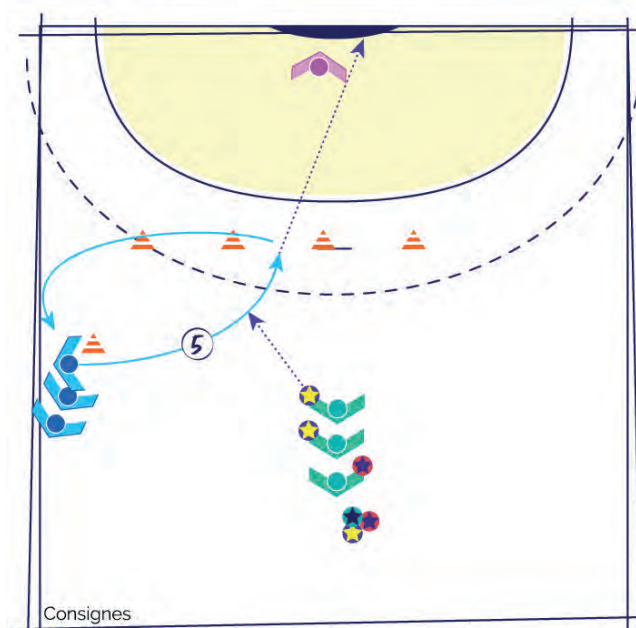
Exercice 216



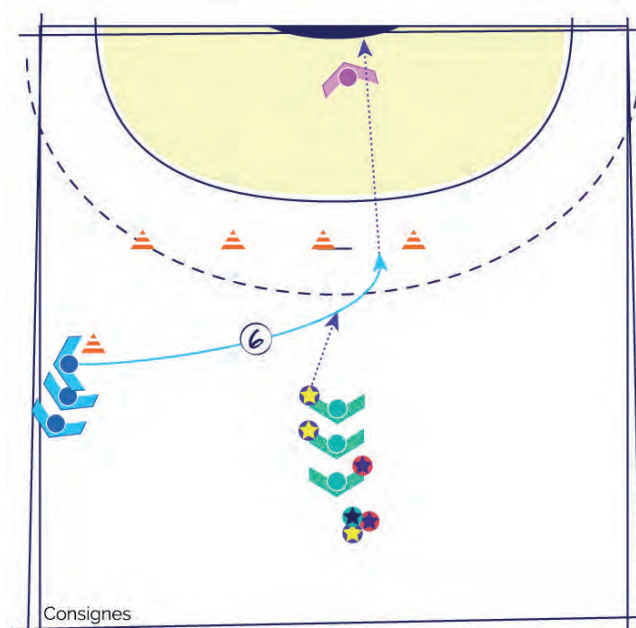
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre à nos joueur(se)s à se rééquilibrer lors d'un tir en suspension selon la direction de leur course

MISE EN PLACE

On positionne :

- 5 plots qui délimiteront 3 intervalles
- 1 colonne d'Arrières sans ballon
- 1 Demi-Centre passeur avec une réserve de ballons

CONSIGNES

Le premier Arrière de la colonne s'engage dans le 1er intervalle face à lui en **course droite** (1)

Le Demi-Centre lui donne le ballon (2) pour qu'il puisse réaliser son premier tir en suspension (3) Après son tir, l'arrière revient à sa position initiale, marquée par un plot (4)

Il enchaîne alors, toujours sur une passe du Demi-centre un tir en suspension après une **course en C** (arrondie) (5) et enfin après une **course latérale** (6)

Il repasse bien sûr entre chaque tir à sa position initiale marquée par le plot

RÉGULATIONS

- Changer les postes de tirs et les côtés
- Varier le nombre d'appuis demandés avant le saut en suspension
- Varier les types d'appuis (bon pied, mauvais pied, à 2 pieds)

CONSEILS

- Demandez de l'intensité à vos tireurs dans l'enchaînement des 3 tirs
- Veillez à ce qu'ils se rééquilibrent bien (le buste le plus vertical possible) lorsqu'ils vont tirer
- N'hésitez pas à mettre un défi «tireur/Gardien de But» sous forme de «match en 3 points» : si le tireur marque 2 buts il gagne, si le Gardien de But stoppe 2 ballons, il gagne...



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

5 plots
1 réserve de ballons



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

20 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

