



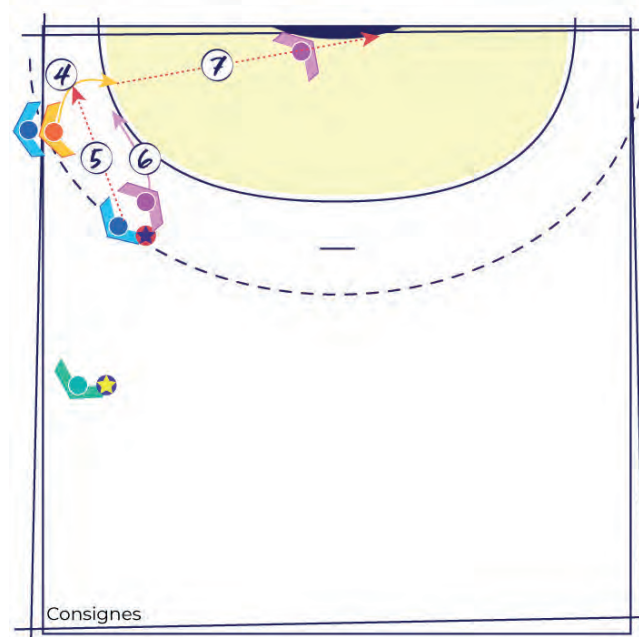
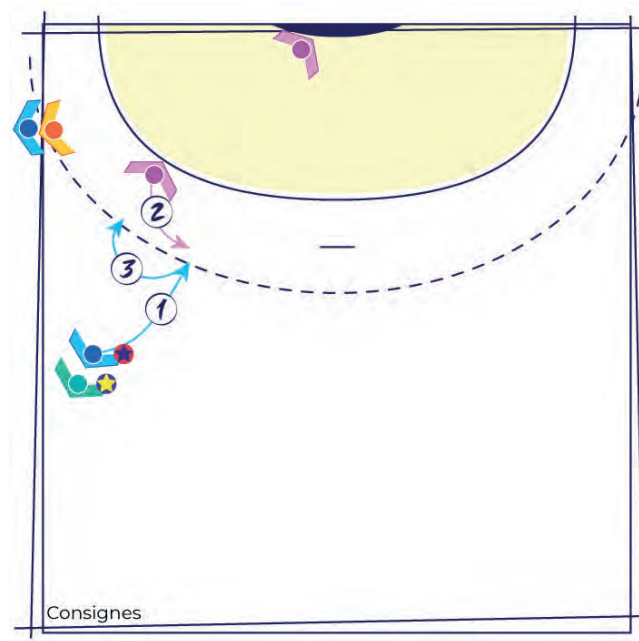
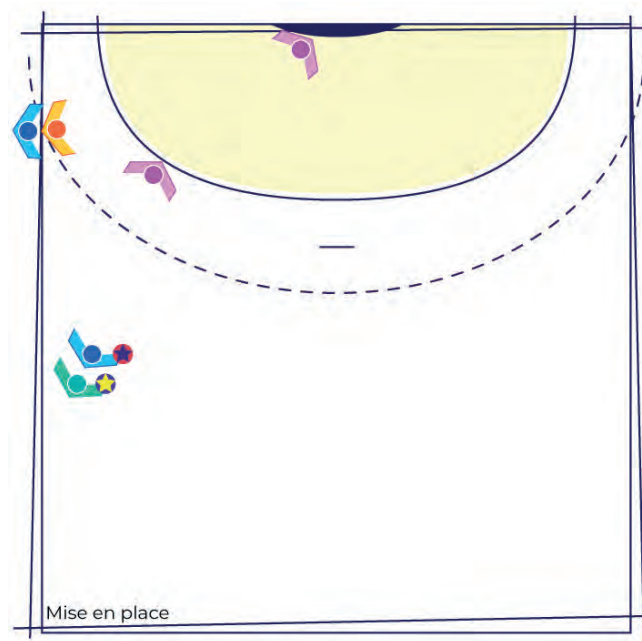
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel au poste

# TIR DE L'AILIER SUR DÉCALAGE EXTÉRIEUR AVEC DÉFENSEUR



Exercice 236



**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) sous la pression du retour du défenseur**

## 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 défenseur à 6 mètres
- 1 Gardien de But dans son but

## CONSIGNES

L'Arrière s'engage en course interne (1), fixe le défenseur qui vient le toucher (2) puis change d'intervalle pour aller attaquer le côté externe du défenseur (3)

L'Ailier joue alors en miroir et débute lui aussi une course vers l'extérieur (4) pour recevoir la passe de l'Arrière (5), sous la pression du défenseur (6). Il tente d'aller tirer (7) le plus vite possible pour prendre de vitesse le retour du défenseur et s'ouvrir un angle de tir le plus grand possible

## 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'engagements 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 et ainsi éviter la pression du retour du défenseur
- Veillez à ce que votre Ailier redresse bien sa course avant de prendre son impulsion pour tenter d'ouvrir son angle au maximum et chercher à aller le plus près possible du défenseur qui revient
- N'hésitez pas à imposer un impact aux tireurs (2e poteau en bas par exemple) pour que les joueurs n'aient à se concentrer que sur la course de prise d'intervalle contre le défenseur



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 14 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](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)

