



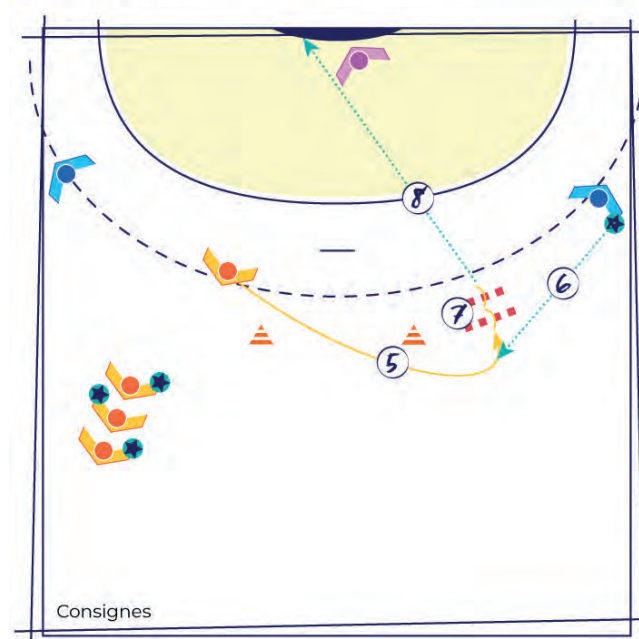
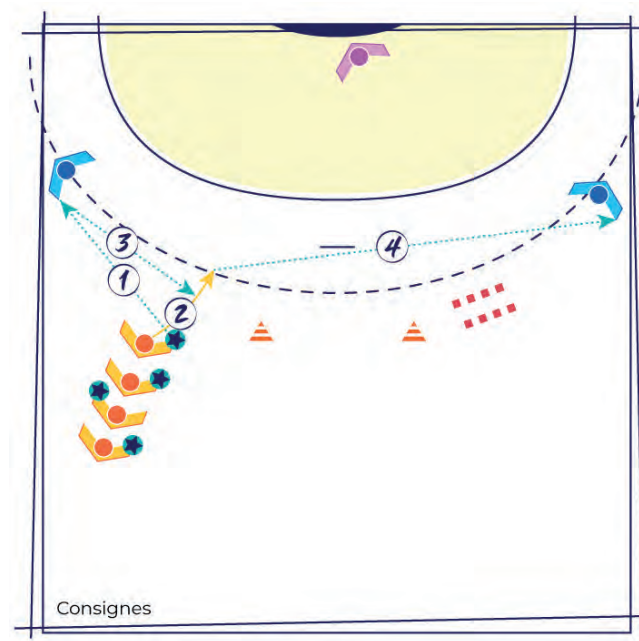
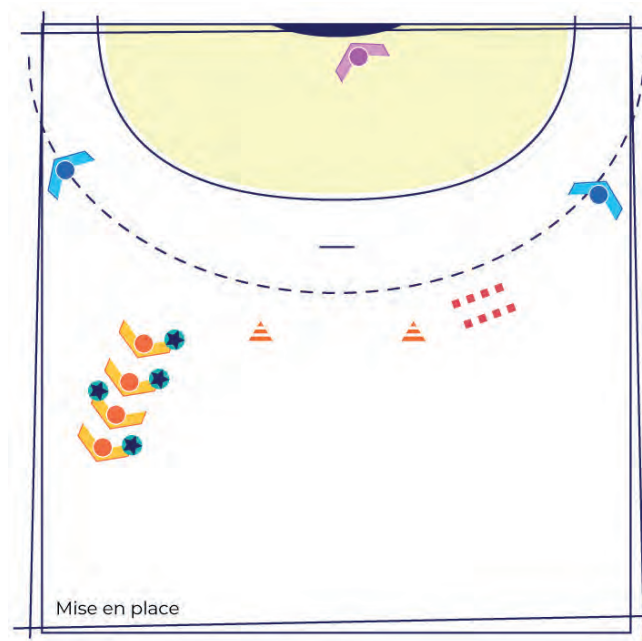
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

TIR D'ARRIÈRE APRÈS CHANGEMENT DE SECTEUR



Exercice 211



L'objectif est de travailler le changement de secteur pour les Arrières pour aller tirer en ayant une bonne course orientée

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 1 colonnes d'arrières
- 2 passeurs opposés près des 9 mètres
- 2 mini haies du côté où va être pris le tir

On délimite à l'aide de 2 plots un espace secteur central

CONSIGNES

Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au passeur (1) situé prêt de lui (1)

Il s'élance alors vers le but (2) pour recevoir le ballon en course (3)

Après avoir fixé le but, il fait la passe au passeur à l'opposé (4)

Il se désengage ensuite (5) en changeant de secteur (toujours orienté vers l'attaque)

Il reçoit alors la balle du passeur (6) et accélère en franchissant les mini-haies sur 2 appuis (7) pour aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Changer les côtés de tir
- Demander différentes formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension
- Déplacer les mini haies plus ou moins vers le but et plus ou moins espacées entre elles

CONSEILS

- Il faut que vos joueur(se)s parviennent à faire leur course de désengagement pour être parfaitement placé pour passer les mini haies...
- Veillez à ce que leurs appuis et leur torse soient toujours orientés vers le but



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour chaque attaquant
2 plots
2 mini haies



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

