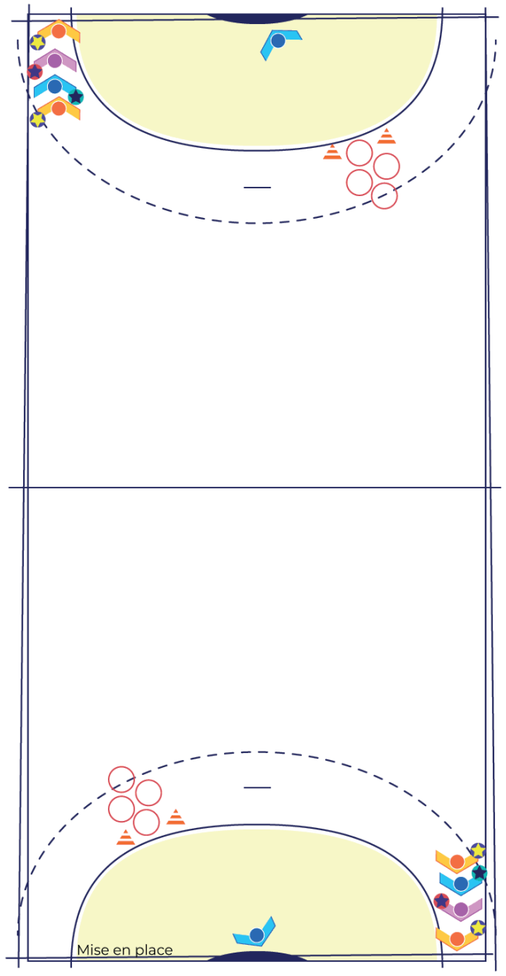
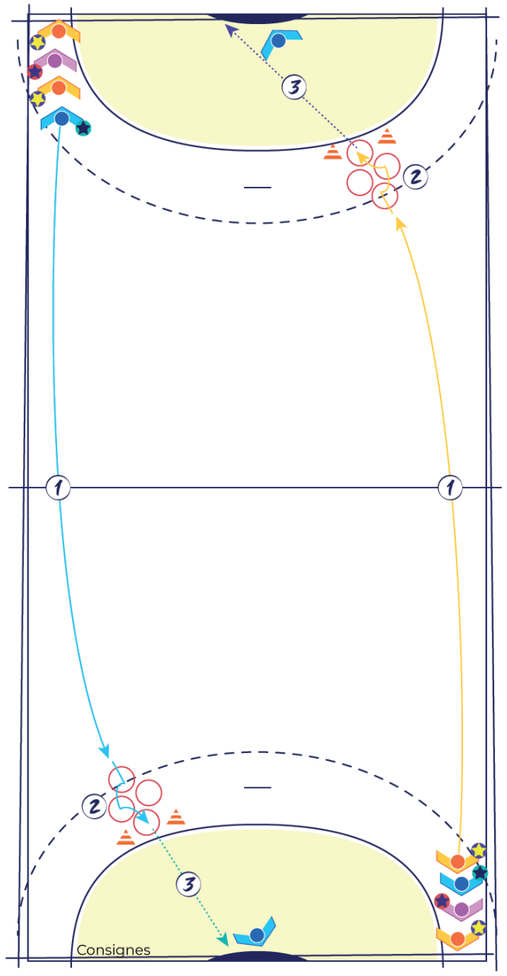
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

COURSE MOTRICITÉ TIR

Exercice 19





L'objectif est d'améliorer l'enchaînement : dribble de progression, course et tir pour aller marquer

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien dans chaque but
- 2 colonnes de joueurs sur les côtés avec chacun un ballon
- 4 plots matérialisant l'intervalle pour tirer
- 8 cerceaux plats identifiant les zones d'impacts des appuis

CONSIGNES

Chaque joueur de chaque colonne part en même temps et progresse en dribbles vers le but adverse (1)

A l'approche des cerceaux, il s'arrête le dribble pour enchaîner les appuis dans les cerceaux (2) et aller tirer (3)

RÉGULATIONS

- Variez la forme des tirs : en appui, en suspension
- Chez les plus jeunes le tireur passe GB (EH et -12)
- Pour les autres plus confirmés aller au tir sans l'aide des cerceaux

CONSEILS

- Soyez attentif à l'enchaînement des tâches dans la continuité: dribble, course et tir sans perdre la balle.
- Veillez à ce que le joueur engage sur le bon appui suivant qu'il est droitier ou gaucher.
- Toujours garder un œil sur la position du bras de shoot et ne pas hésiter à corriger

GARDIENS
Les Gardiens de But participent à l'exercice

POSTES
Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot

CATÉGORIES
de l'Ecole de Hand à moins de 16 ans

MATÉRIEL
1 ballon par joueur(se)
8 cerceaux plats
4 plots

PARTICIPANTS
au moins 8 joueurs

TEMPS
10 minutes

Découvrez handXPrience par entrainement-handball.fr

Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur **www.entrainement-handball.fr**
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr