



**L'objectif de l'exercice est de travailler le tir après un enchaînement de tâches**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne par atelier avec 1 ballon par joueur
- 1 Gardien de But dans chaque but
- 1 banc pour le premier atelier
- 1 échelle de rythme pour le second
- 3 plots pour le troisième atelier

### CONSIGNES

#### Atelier 1 :

Le tireur fait une passe au passeur (1), s'engage (2), réceptionne la passe du passeur (3), saute sur le banc avec le ballon, se réceptionne les deux pieds au sol (4), puis sur 1 appui exécute un tir en extension à 7 m (5).

#### Atelier 2 :

Le tireur s'engage ballon en main en exerçant un appui dans chaque carré de l'échelle de rythme (1) puis sur 2 appuis exécute un tir en extension à 9 m (2).

#### Atelier 3 :

Le tireur s'engage en dribble autour du plot A et plot B (1) puis marche arrière de B à A (2) avant de réengager en dribble (3) pour exécuter un tir en appuis à 9 m (4).

### RÉGULATIONS

- Déterminer les impacts de tirs

### CONSEILS

- Veiller à l'application dans l'enchaînement des tâches
- L'efficacité au tir est un objectif majeur, n'acceptez pas l'échec facile



#### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de l'école de hand à moins de 16 ans



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur  
1 banc  
3 plots  
1 échelle de rythme



#### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



#### TEMPS

15 minutes

