



Exercice
39

TIRS

après enchaînements de tâches

POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

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

TEMPS

- 12 minutes

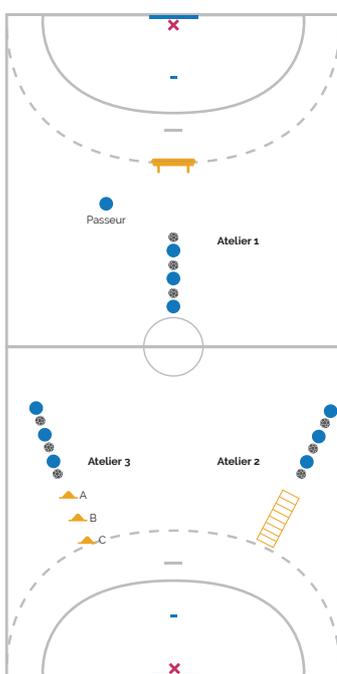
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



COMMENTAIRES

MISE EN PLACE



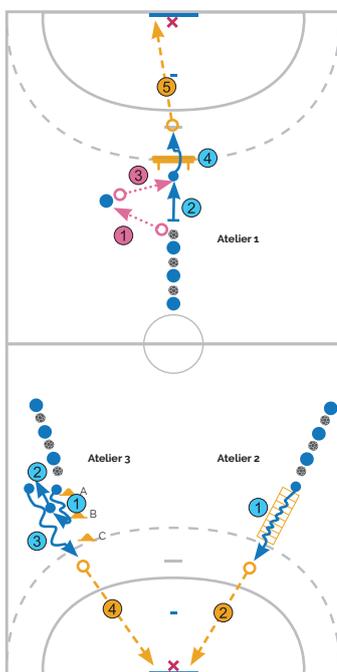
L'objectif de l'exercice est de travailler le tir après un enchaînement de tâches.

On positionne 3 ateliers avec :

- 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 du plot A au 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).

Evolution :

- 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

