



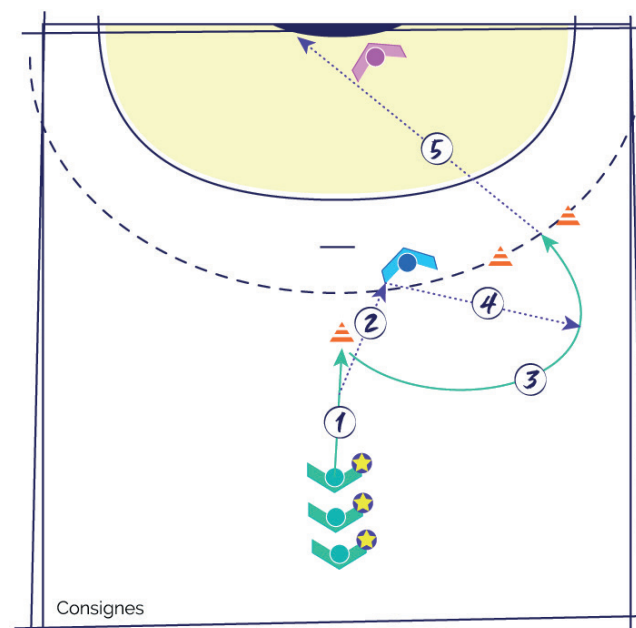
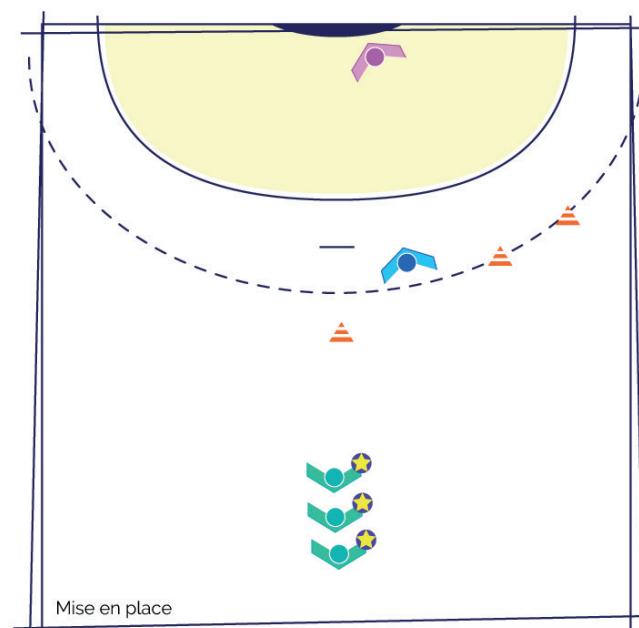
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

S'ENGAGER ET SE DÉSENGAGER POUR ALLER AU TIR



Exercice 79



L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à s'engager vers le but pour marquer après une action de désengagement

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'attaquants avec ballon au milieu de terrain en position de demi-centre
- 2 plots positionnés à 9 m avec un intervalle d'1 m dans zone de tir en poste 2
- 1 passeur à 8 m positionné entre les plots et la colonne d'attaquants
- 1 gardien de but

CONSIGNES

L'attaquant s'engage en dribble jusqu'au plot (1), transmet son ballon au passeur (2), puis effectue un désengagement bien marqué pour se retrouver dans l'axe des plots (3) afin de recevoir le ballon en course (4) et aller au tir dans l'intervalle désigné par les plots (5)

RÉGULATIONS

- Changer les postes : positionner les plots à différents endroits de la zone
- Changer la place du passeur selon la position de la colonne
- Ajouter un défenseur entre les plots pour rendre la prise d'information encore plus nécessaire

CONSEILS

- L'intensité doit être bien présente, sans rythme l'exercice ne donnera pas le résultat escompté
- Veillez au bon équilibre du joueur lors de son désengagement et à sa bonne orientation dans l'engagement au tir : il doit toujours avoir les appuis et le torse orienté vers le but
- Soyez attentif au changement de rythme du joueur : il doit accélérer lorsqu'il s'engage vers l'avant, vers le but



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par attaquant
3 plots



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

