



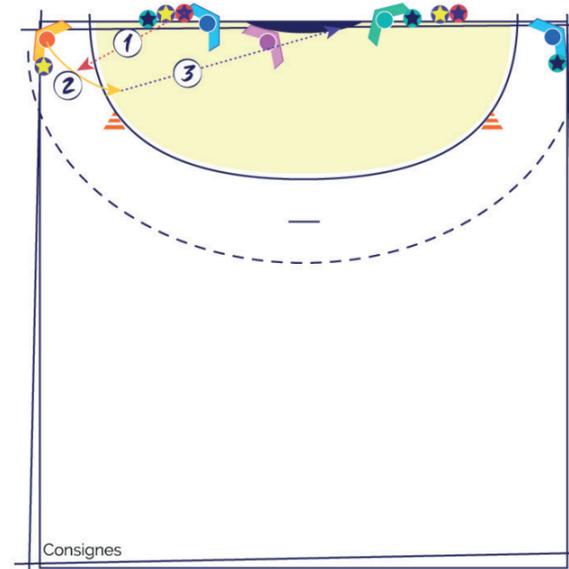
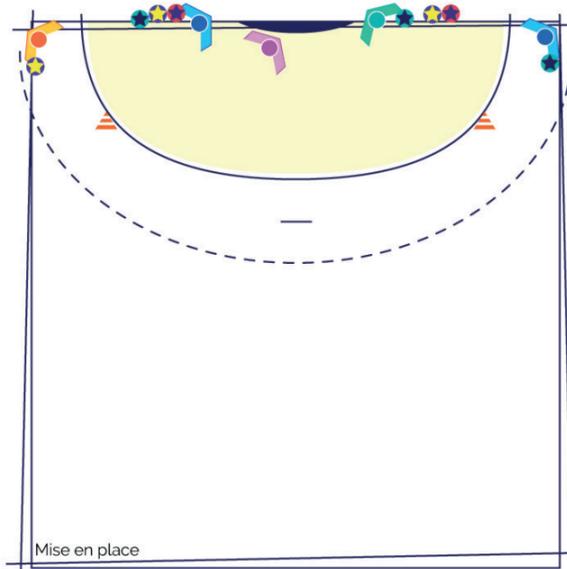
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel de l'Ailier

TIR DE L'AILIER AVEC 2 BALLONS SUR PASSE DE FACE



Exercice 85



Cet exercice a pour objectif de travailler la réception de balle a une main de l'Ailier pour s'engager au tir

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Ailiers avec chacun son ballon
- 2 plots pour délimiter l'angle de tir des ailiers
- 2 passeurs avec une réserve de ballons, situés derrière la ligne de but

CONSIGNES

Le passeur fait une passe (1) à l'ailier qui s'engage pour aller tirer (2)

L'Ailier qui a déjà un ballon dans sa bonne main, doit réceptionner la 2e balle d'une main (sa mauvaise main) et enchaîner le tir (3)

RÉGULATIONS

- alterner côté gauche, côté droit
- varier les types de passes du passeur : directes, à rebond, en hauteur...
- élargir ou réduire à l'aide du plot l'angle de tir ce qui aura pour effet de réduire la course de l'ailier (et donc son temps de réorganisation)

CONSEILS

- Pensez à proposer ce type d'exercice de manière régulière pour travailler ces savoir-faire.
- Vous pouvez enchaîner cet exercice après avoir fait un exercice de manipulation de balles



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailiers



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons par joueur(se)



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



TEMPS

15 min



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

