



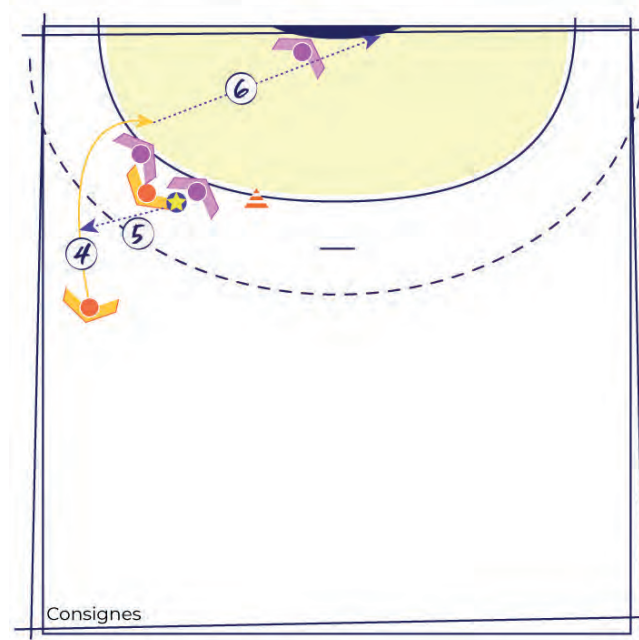
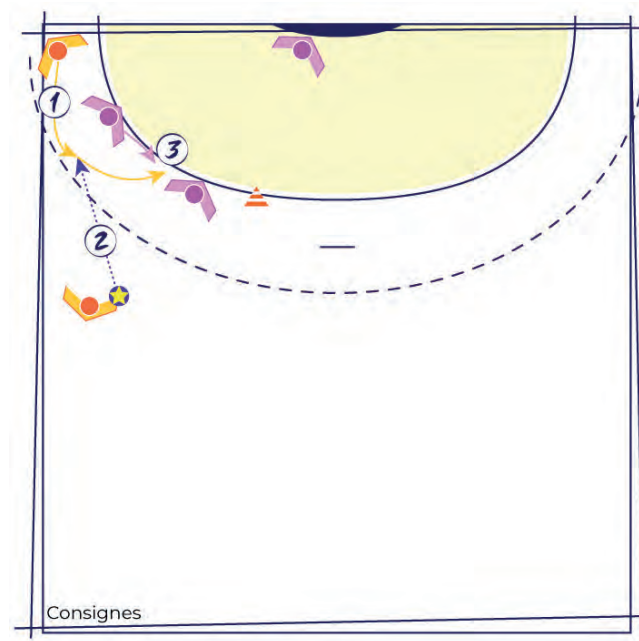
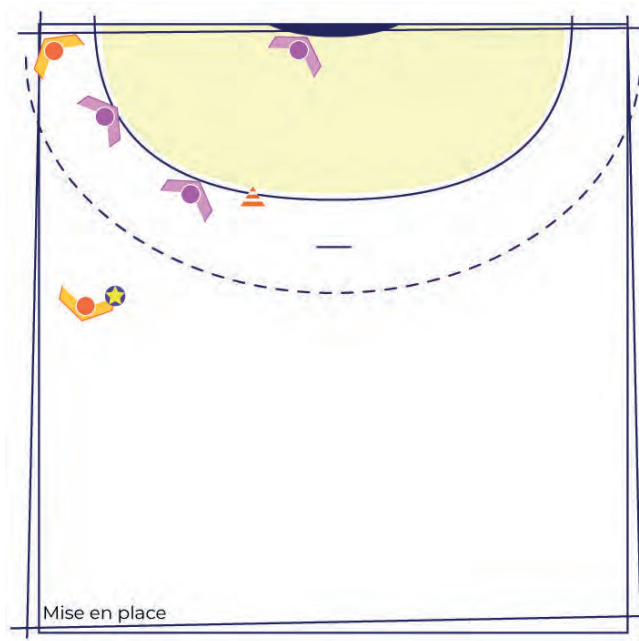
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# LE CROISÉ AILIER-ARRIÈRE



Exercice 246



**L'objectif est d'apprendre aux Ailiers à s'engager balle en main vers la défense pour proposer une solution de tir à son Arrière**

## MISE EN PLACE

On délimite une zone d'attaque avec 1 plots

On positionne :

- 1 colonne d'Arrières avec ballon
- 1 colonne d'Ailiers
- 2 défenseurs
- 1 Gardien de But dans son but

## CONSIGNES

L'Ailier s'engage sans ballon vers l'Arrière (1) pour recevoir sa passe (2) et fixer très fort entre les 2 défenseurs pour les attirer vers lui (3)

L'Arrière s'engage alors dans le dos de l'Ailier (4) pour recevoir la passe de l'Ailier sur le croisé (5) et aller tirer du côté extérieur (6)

## RÉGULATIONS

- Alternier côté gauche et côté droit
- Réduire ou Agrandir la zone d'attaque pour donner plus d'angle au tireur sur le croisé
- Si vos défenseurs anticipent le croisé, demander à votre Ailier d'aller au bout de sa première intention : aller au but pour marquer
- Ne pas hésiter à « inverser » les rôles (même en match) : demander au début de l'action à vos Ailiers de démarrer au poste d'Arrière afin qu'à la fin du croisé ils soient en position d'aller tirer à leur poste ;-)

## CONSEILS

- Veillez à ce que les Ailiers s'engagent bien dans l'intervalle entre les 2 défenseurs pour bien les fixer et ainsi libérer suffisamment d'espace pour l'Arrière
- Soyez attentif aux timing de libération de la balle pour la passe de l'Ailier à l'Arrière sur le croisé car si l'Ailier donne sa balle trop tôt, le défenseur aura le temps d'aller fermer l'angle du tireur



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailiers  
Arrières



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par Arrière  
1 plot



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

