



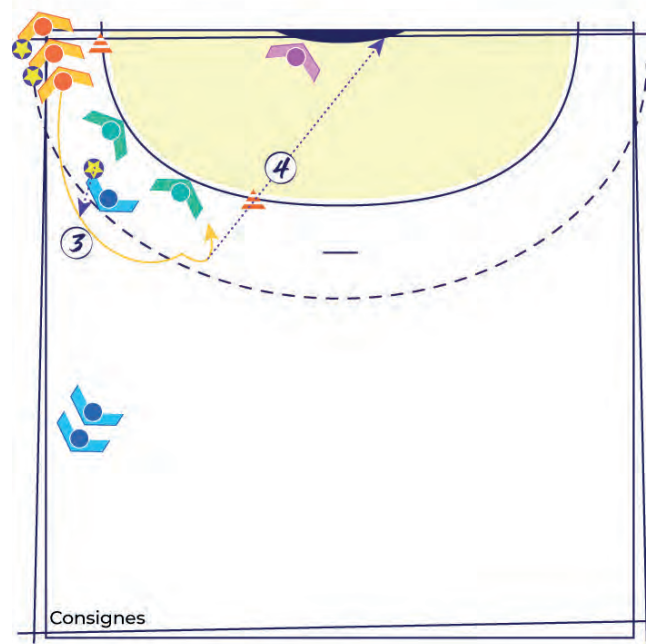
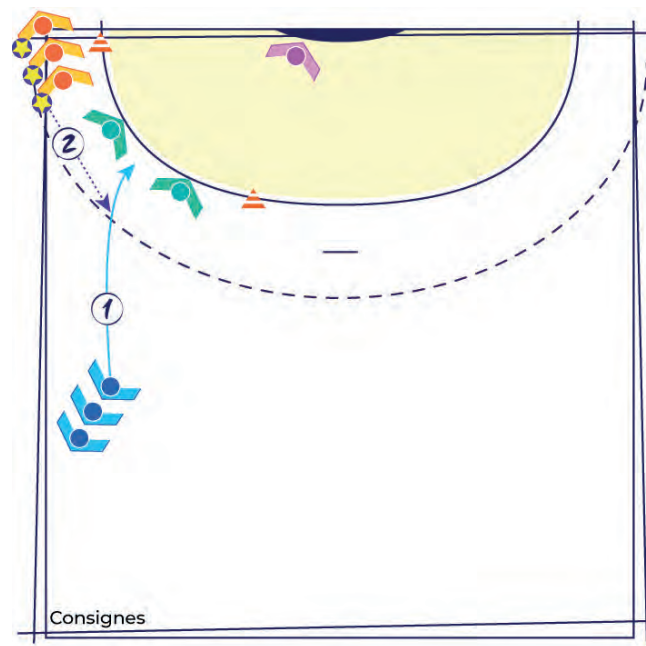
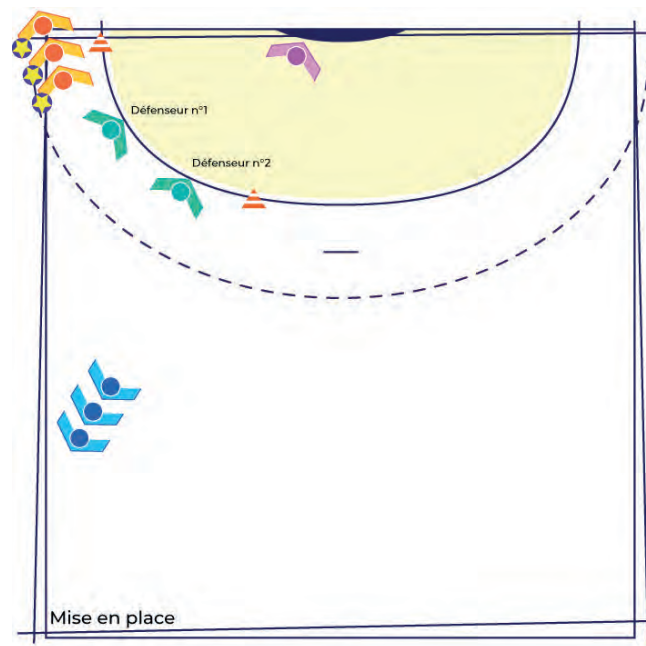
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# CROISÉ ARRIÈRE - AILIER POUR UN TIR EN SUSPENSION



Exercice 227



**L'objectif est de faire tirer l'Ailier en suspension à la suite d'un croisé avec un Arrière**

## MISE EN PLACE

On positionne :

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

On délimite 1 zone d'attaque à l'aide de 2 plots

## CONSIGNES

L'Arrière s'engage sans ballon entre les 2 défenseurs (1). Il reçoit alors le ballon de l'Ailier (2) et fixe fort dans l'intervalle entre les 2 défenseurs.

A ce moment là, l'Ailier passe dans son dos pour croiser et recevoir la passe de l'Arrière (3) pour aller tirer en suspension dans l'intervalle interne (4)

## RÉGULATIONS

- Varier les côtés : à droite, à gauche
- Réduire ou élargir la zone d'attaque pour faciliter ou non la relation des attaquants
- Autoriser ou non le dribble après les passes
- Demander à vos défenseurs d'être plus ou moins agressifs selon le niveau de vos équipes

## CONSEILS

- Vérifiez que votre ailier se réoriente bien vers le but après le croisé pour ne pas avoir une course latérale
- Veillez à ce que les ailiers s'engagent dans un espace libre (intervalle) pour finir leur tir



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueur(se)s  
2 plots



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

15 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)

