



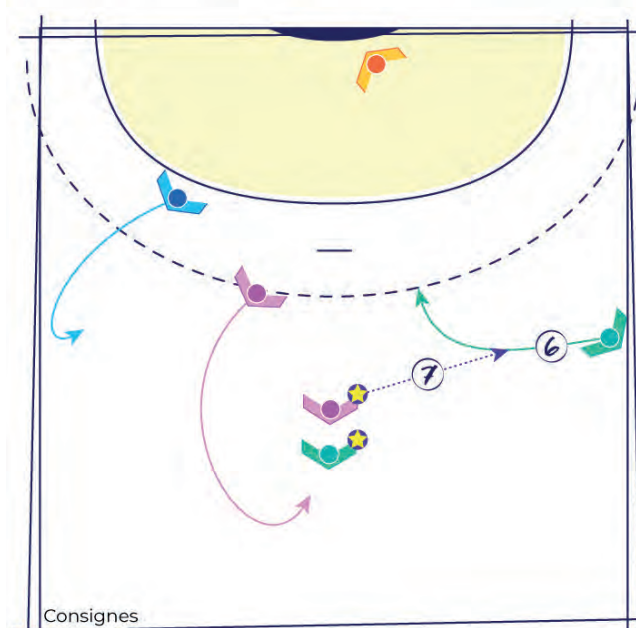
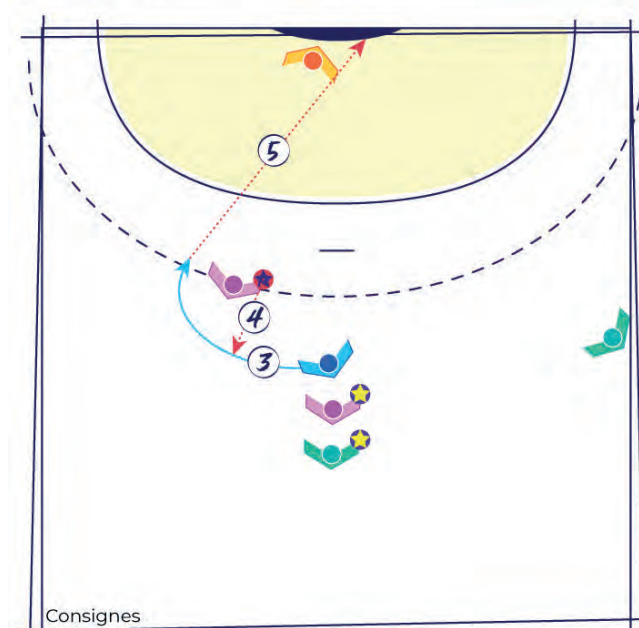
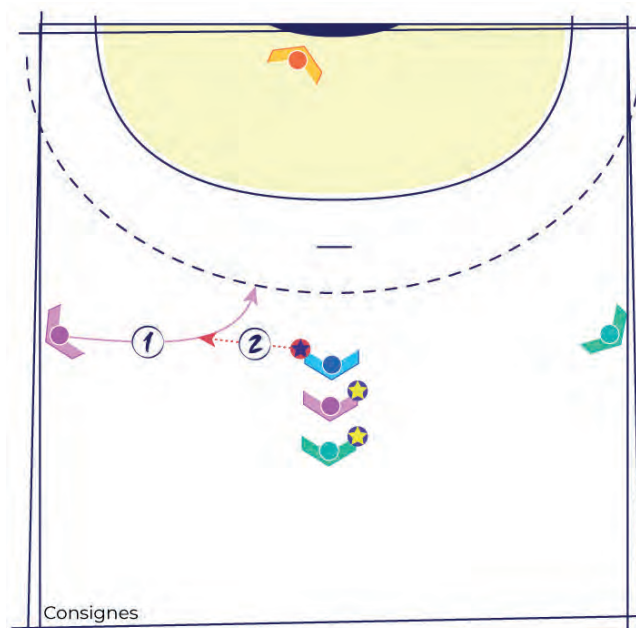
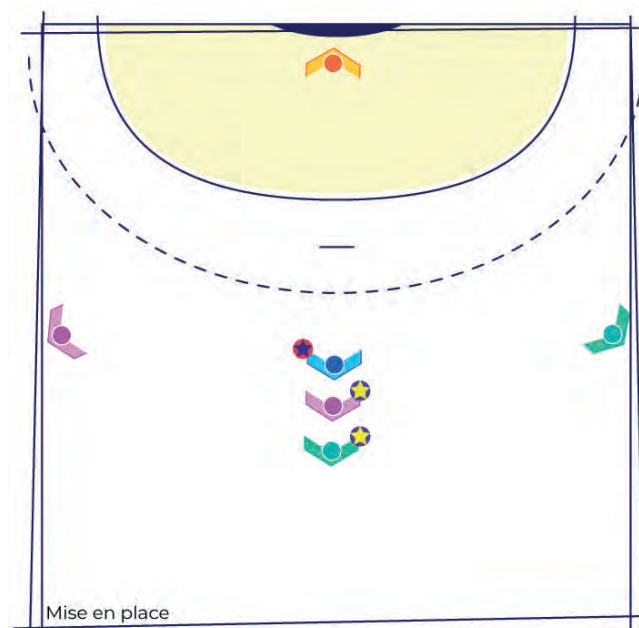
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

CROISÉ ARRIÈRE - DEMI-CENTRE



Exercice 182



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense le croisé entre l'Arrière et le Demi-Centre

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 1 colonne de Demi-Centre avec ballon
- 1 Arrière droit et un Arrière gauche sans ballon

(si vous avez beaucoup de joueurs, vous pouvez former 2 groupes, un groupe sur chaque demi-terrain)

CONSIGNES

L'Arrière gauche s'engage sans ballon vers le centre (1) pour recevoir la passe du Demi-Centre (2)

Après sa passe, le Demi-Centre s'engage ensuite pour croiser (3) et recevoir la balle de l'Arrière gauche (4).

Comme l'Arrière gauche effectue son croisé vers la droite, il fera sa passe de la main droite.

Le Demi-Centre qui a croisé va tirer (5)

Alors que le tireur fait son action, l'Arrière droit (l'Arrière opposé au tir) s'engage sans ballon (6) pour recevoir la passe du prochain Demi-Centre dans la colonne (7) pour aller croiser avec lui.

REGULATION

Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension...

Demander des impacts de tirs différents

Demander à vos joueuses, joueurs de tirer en appui, à la hanche, en suspension à la sortie du croisé

Selon la maîtrise de vos équipes, vous pouvez ajouter un défenseur qui pourra avoir comme rôle de contrer, de neutraliser en 1 contre 1 ou encore de tenter d'intercepter la passe....

CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice.
- Veillez à ce que les joueurs fixent bien vers le but lors de leur mouvement de croisé



GARDIENS

Les gardiens de buts participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



TEMPS

20 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

