



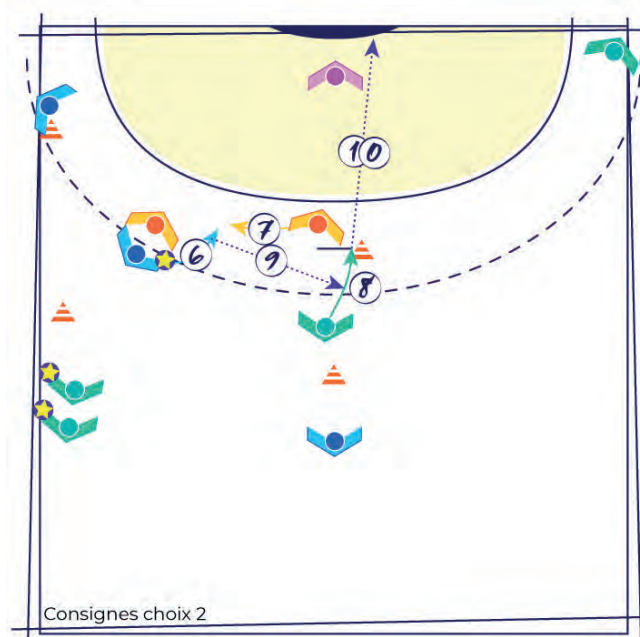
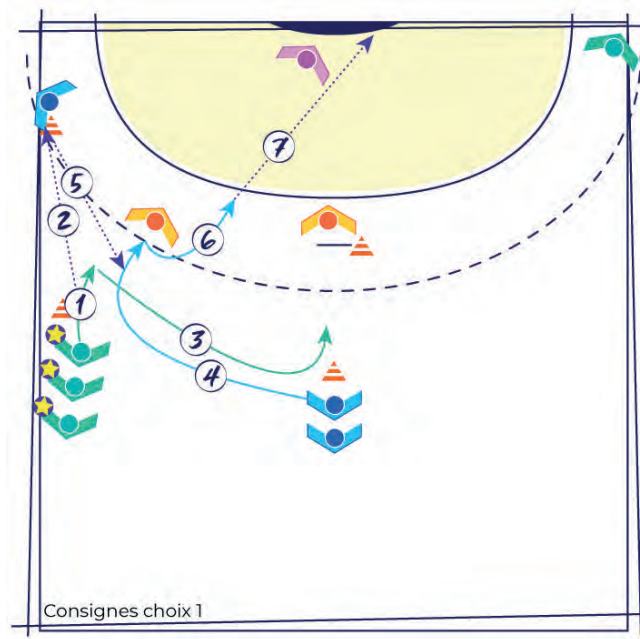
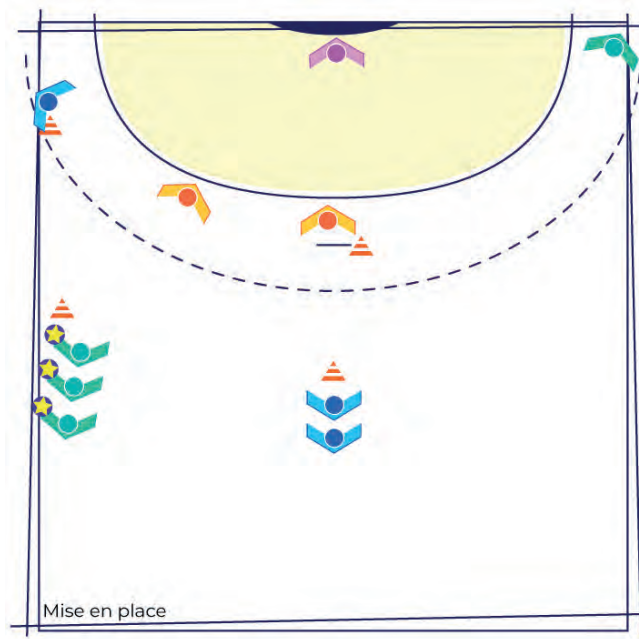
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# CROISÉ SANS BALLON ENTRE L'ARRIÈRE LATÉRAL ET LE DEMI-CENTRE



Exercice 47



**L'objectif de cet exercice, sur l'attaque d'une 0-6 de zone, est de créer un point de fixation sur le poste défensif N°2. Les autres défenseurs se trouvent alors obligés de venir aider leur partenaire proche et il suffit alors de jouer en miroir pour les autres attaquants**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But
- 1 Ailier passeur neutre derrière un plot
- 1 colonne d'Arrières latéraux avec ballon derrière un plot
- 1 colonne de Demi-Centre derrière un plot
- 2 défenseurs alignés à 6 m aux postes défensifs N°2 et N°3
- 1 plot au bout du trait du point de pénalty pour délimiter l'espace de jeu
- 1 Arrière passeur actif

## CONSIGNES

L'Arrière latéral fixe à 1 m de son défenseur (1) et donne la balle à l'Ailier (2) qui est passeur neutre.

Il se désengage après sa passe et se replace comme Demi-Centre (3)

Le Demi-Centre croise sans ballon et se replace Arrière latéral (4)

L'Ailier-passeur neutre passe le ballon au nouvel Arrière latéral (5)

Le nouvel Arrière latéral reçoit la passe de l'Ailier et enchaîne un 1 contre 1 extérieur/intérieur devant le N°2 défensif (6)

**Option 1 :** Si l'Arrière latéral gagne le 1 contre 1 sur le N°2 et le N°3 bas ne ferme pas, il tire (7)

**Option 2 :** Si l'Arrière latéral gagne le 1 contre 1 sur le N°2 (6) et que le N°3 bas ferme (7), alors il donne la balle au nouveau Demi-Centre qui prend l'intervalle (8), reçoit le ballon (9) et tire (10)

## RÉGULATIONS

- dans un premier temps, pendant le 1 contre 1 du nouvel Arrière latéral, demander au numéro 2 défensif de ne pas chercher à neutraliser l'attaquant
- Sur l'option 2 : dans un premier temps, lorsque l'Arrière latéral a gagné son 1 contre 1, demander au numéro 3 défensif de montrer de façon nette, si il vient fermer ou si il laisse le tir

## CONSEILS

- Le déplacement pour le croisé sans ballon du Demi-Centre se fait en même temps que le remplacement de l'Arrière latéral en Demi-Centre.
- Attention de rester le bassin orienté vers le but lors du désengagement.
- La première partie de l'action se fait à un rythme tranquille (temps faible).
- L'accélération se produit à partir du 1 contre 1 du nouvel arrière latéral (temps fort)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



### MATÉRIEL

4 plots  
1 réserve ballon pour les arrières latéraux



### PARTICIPANTS

au moins 8 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)

