



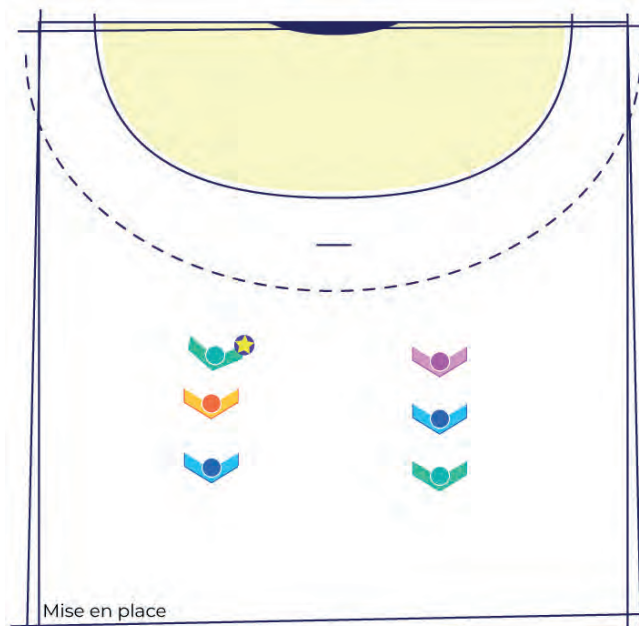
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

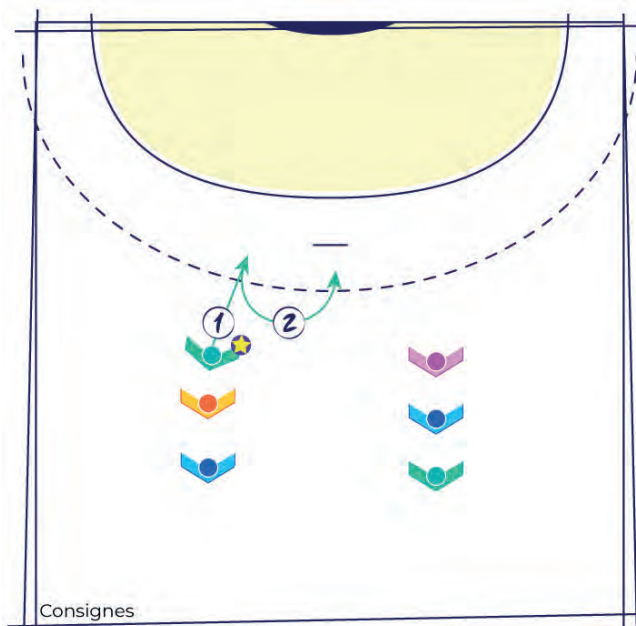
# LA PASSE DE CROISÉ : MAIN DROITE, MAIN GAUCHE



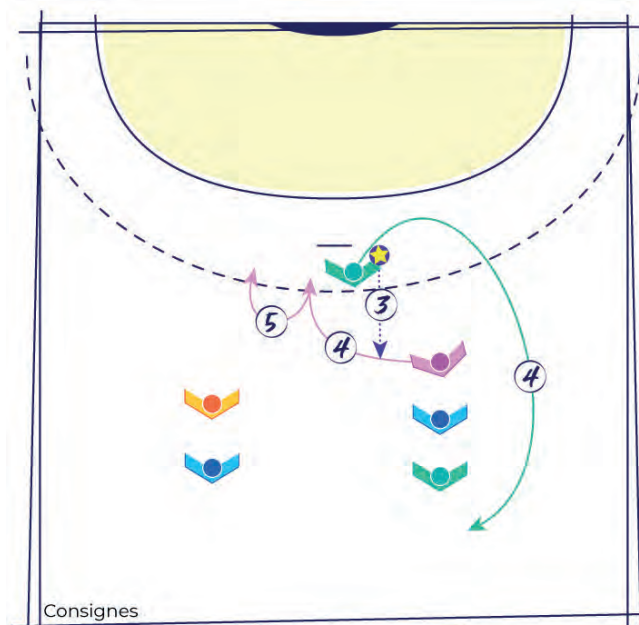
Exercice 289



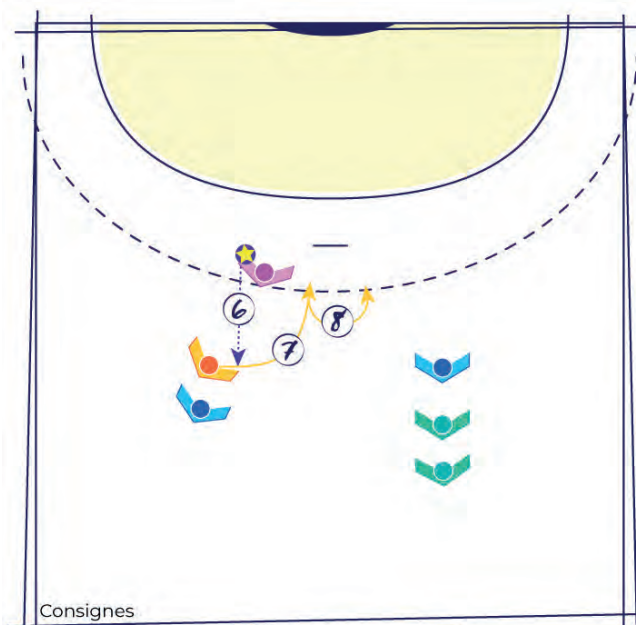
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à faire une bonne passe de croisé : croisé à droite passe main droite, croisé à gauche passe main gauche.**

## MISE EN PLACE

On répartit les joueurs en :

- 2 colonnes situées à 10-11 mètres du but et écartées de 4-6 mètres avec 1 seul ballon

## CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1). Il change alors d'intervalle signe qu'il croise puisque qu'il va prendre l'espace, l'intervalle de son partenaire) (2)

**Il doit être dangereux sur ses 2 fixations, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.**

Il fixe alors le nouvel espace (intervalle) tout en étant dangereux : le bras armé, près à tirer ou à faire la passe (3)

**Comme l'attaquant qui à la balle fait un croisé vers la droite du terrain (2), alors il fait la passe de la main droite (3)**

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage pour aller fixer vers le but (4) puis il change à son tour d'intervalle pour initier le croisé avec le joueur de l'autre colonne (5)

On enchaîne de la même façon avec la colonne opposée : passe (6), fixation (7), changement d'intervalle (8)

**Comme précédemment comme le joueur qui va croiser se déplace vers la gauche (5), alors il va faire la passe de sa main gauche (6)**

Le joueur qui a fait la passe se désengage dans la colonne opposée

## RÉGULATIONS

- Adaptez la vitesse à la compréhension de vos joueuses, joueurs. N'hésitez pas à leur demander de faire le mouvement en marchant si nécessaire
- Ajouter un défenseur fixe autour duquel les joueurs changeront d'intervalle

## CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- Enfin, assurez vous que l'attaquant soit toujours dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer. A la fois dans leur première fixation mais également dans la 2e pour le croisé.
- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai mis son bras en arrière, signe qu'il va passer (invitation)



### GARDIENS

Les gardiens peuvent faire de la proprioception par exemple pendant cet exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon



### PARTICIPANTS

au moins 4 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)

