



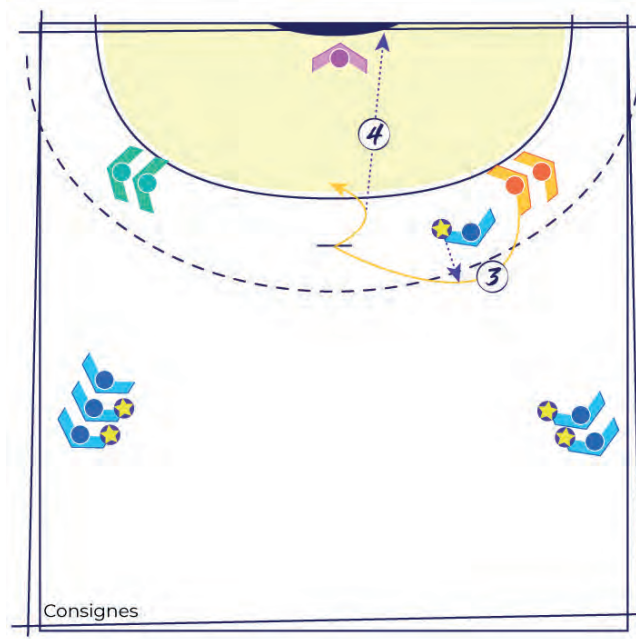
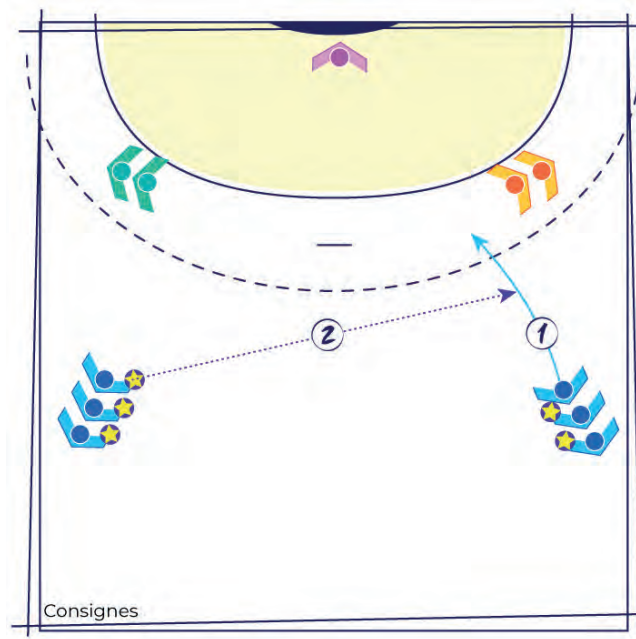
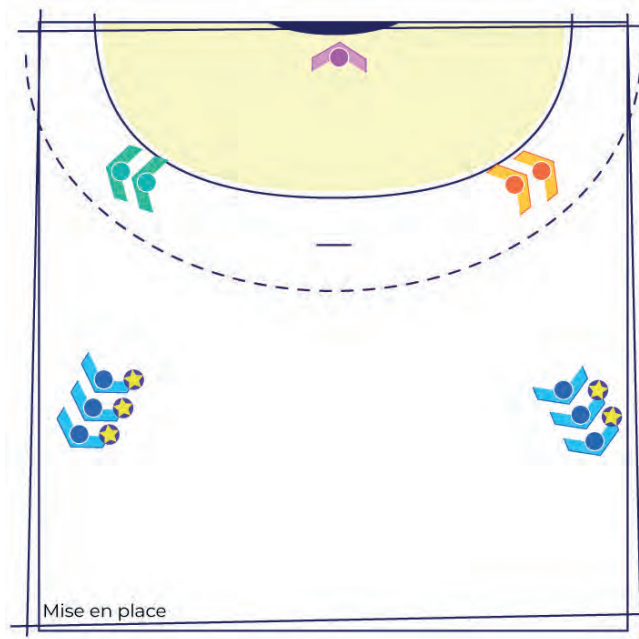
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CROISÉ ARRIÈRE - PIVOT POUR UN TIR EN SUSPENSION



Exercice 230



L'objectif est de faire tirer le Pivot en suspension à la suite d'un croisé avec un Arrière

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonne d'Arrières avec ballon (sauf le premier)
- 2 colonnes de Pivots à 6 mètres (comme si ils étaient positionnés entre les défenseurs n°1 et n°2)
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage vers le but (1) et reçoit la passe de l'Arrière opposé (2)

L'Arrière croise alors avec le Pivot positionné de son côté (3) qui termine sa course par un tir en suspension au niveau du point de penalty (4)

L'action se poursuit alors de l'autre côté avec l'arrière sans ballon (qui vient de faire la passe) qui s'engage vers le but....

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble au Pivot après le croisé
- Mettre les défenseurs en place (n°1, 2 et 3)

CONSEILS

- Veillez à ce que le pivot change de rythme pendant le croisé et qu'il accélère lorsqu'il reçoit le ballon
- Comme sur toute relation de croisé, soyez attentif au timing de course des joueur(se)s pour qu'ils arrivent au bon moment



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par Arrière



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 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

