



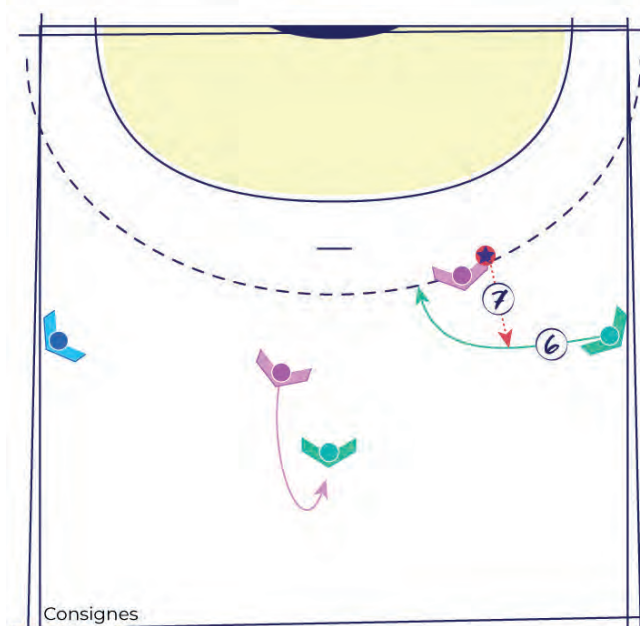
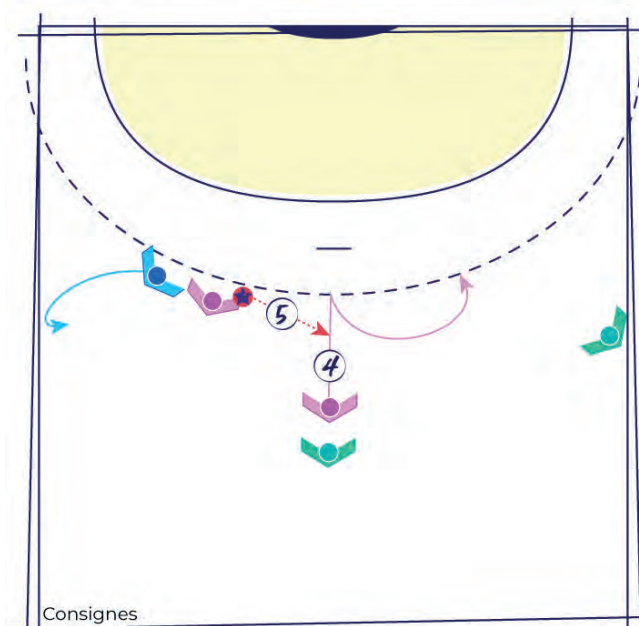
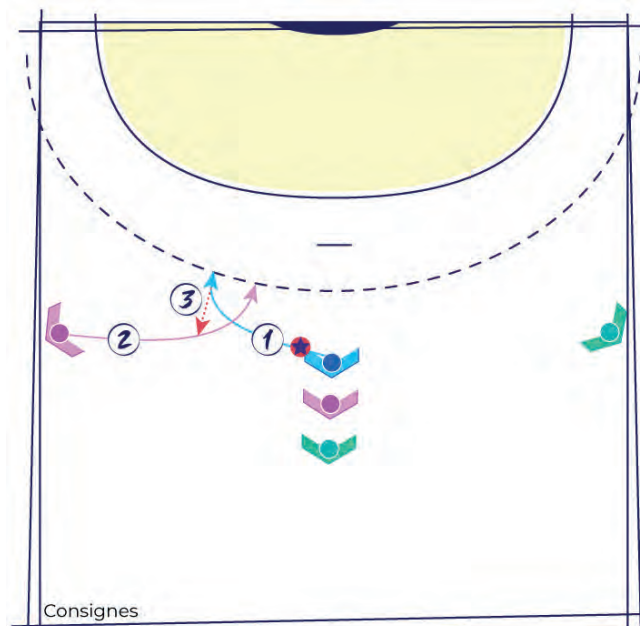
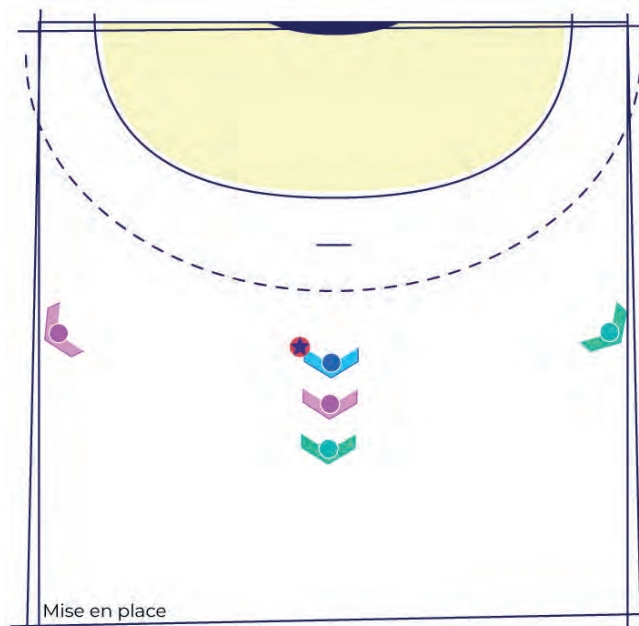
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

1 BALLE POUR TOUS AVEC CROISÉ 1/2 CENTRE ARRIÈRE



Exercice 181



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense le croisé demi-centre/arrières

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 1 colonne de Demi-Centre sans ballon, seul le premier a une balle.
- 1 Arrière droit et un Arrière gauche sans ballon

On démarre avec 1 seul ballon en activité

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

CONSIGNES

Le 1er Demi-Centre s'engage balle en main pour aller croiser avec l'Arrière gauche (1).

Comme il va effectuer son croisé vers la gauche, il fera sa passe de la main gauche.

L'Arrière s'engage alors vers le secteur central (2) pour recevoir la passe du Demi-Centre qui se désengage pour prendre la place de l'Arrière gauche

Le prochain joueur sans ballon de la colonne des Demi-Centre s'engage lui tout droit (4) pour recevoir la passe l'Arrière gauche qui vient de croiser (5)

A la réception du ballon, il change de direction et fait une course pour aller croiser avec l'Arrière droit. Comme il va effectuer son croisé vers la droite, il fera sa passe de la main droite.

L'Arrière droit s'engage alors vers le secteur central (6) pour recevoir la passe de croisé (7).

Le joueur enchaîne alors la passe au joueur suivant de la file centrale et l'exercice se poursuit ainsi en continuité

REGULATION

Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, main droite, main gauche...

CONSEILS

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



GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



TEMPS

10 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

