



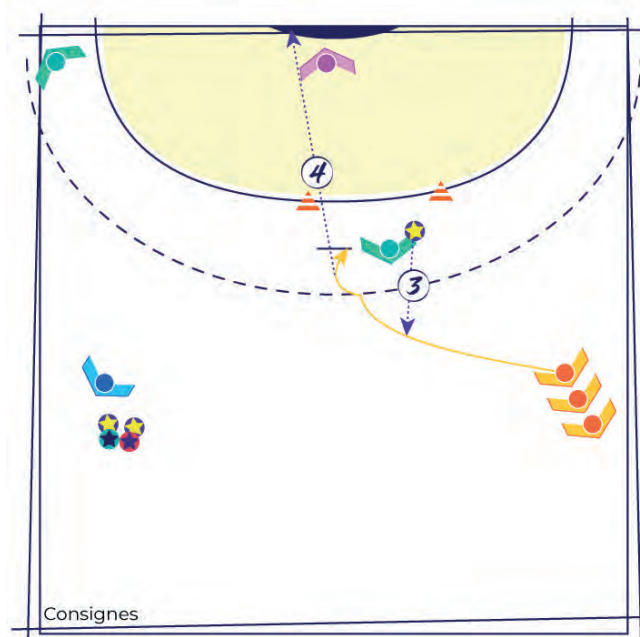
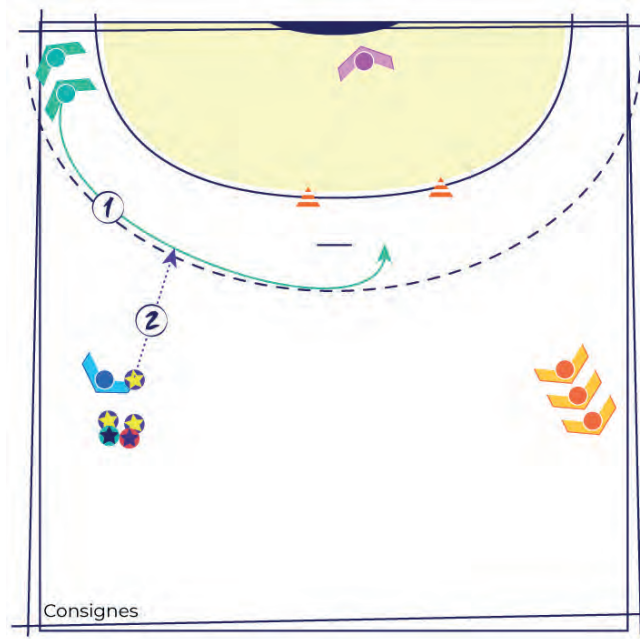
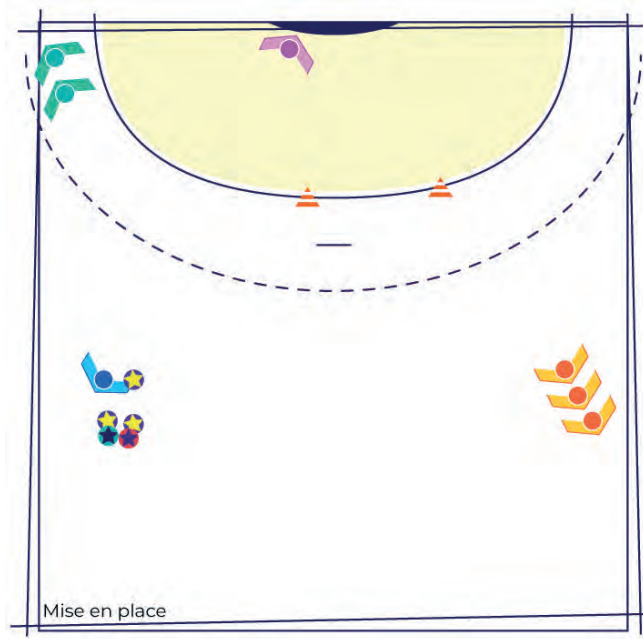
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# CROISÉ AILIER - ARRIÈRE OPPOSÉ POUR UN TIR EN SUSPENSION



Exercice 228



**L'objectif est de faire tirer l'Ailier en suspension à la suite d'un croisé avec un Arrière**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne d'Arrières
- 1 Arrière passeur avec une réserve de ballon
- 1 colonne d'Ailiers
- 1 Gardien de But dans son but

On délimite 1 zone d'attaque à l'aide de 2 plots

## CONSIGNES

L'Ailier s'engage sans ballon vers l'Arrière opposé (1). Il reçoit alors la ballon du passeur (2) et poursuit sa course vers l'Arrière.

A ce moment là, ce dernier s'engage pour venir croiser avec l'Ailier (3) pour finir par un tir en suspension dans le secteur central (4)

## RÉGULATIONS

- Varier les côtés : à droite, à gauche
- Autoriser ou non le dribble après les passes
- Ajouter 1 ou 2 défenseurs qui vont défendre du côté de l'Arrière opposé

## CONSEILS

- Vérifiez que votre ailier se réoriente bien vers le but en ayant l'intention d'aller tirer avant de faire sa passe de croisé
- Comme dans tout croisé, vérifier les timing d'engagement des joueur(se)s afin qu'ils n'arrivent ni trop tôt, ni trop tard



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière



### CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueur(se)s  
2 plots



### PARTICIPANTS

au moins 6 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)

