



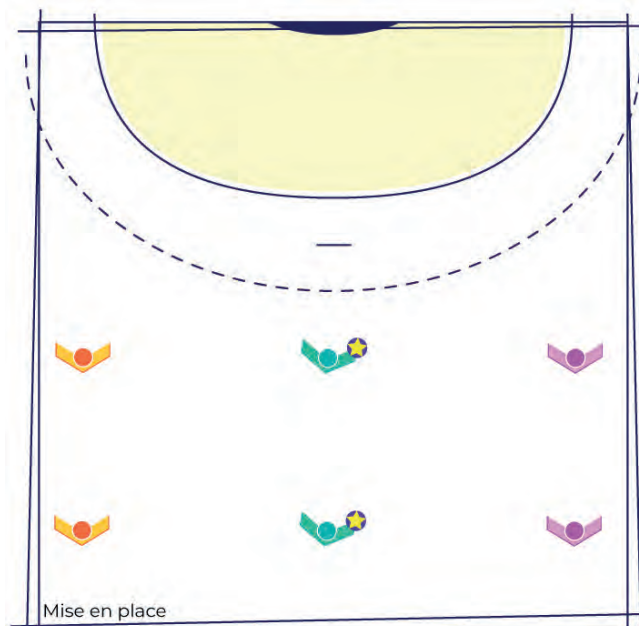
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

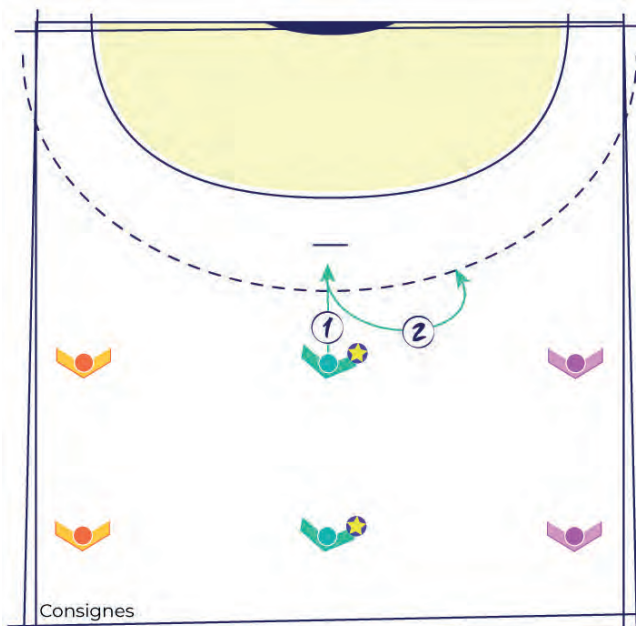
LA PASSE DE CROISÉ À 3



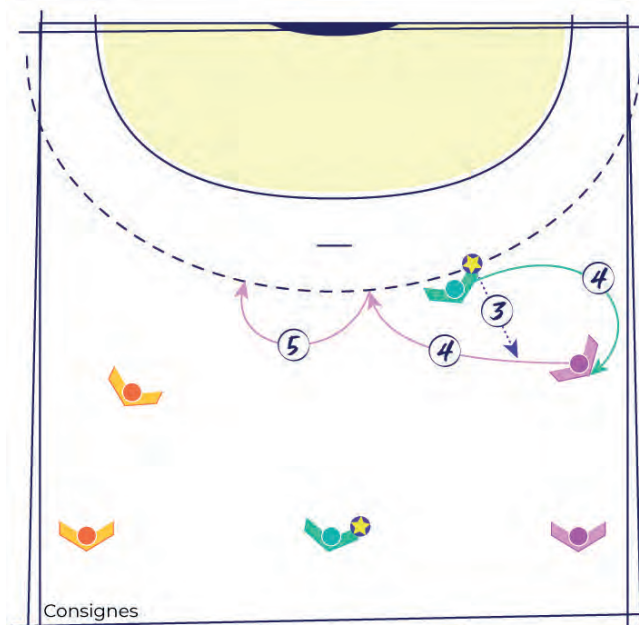
Exercice 290



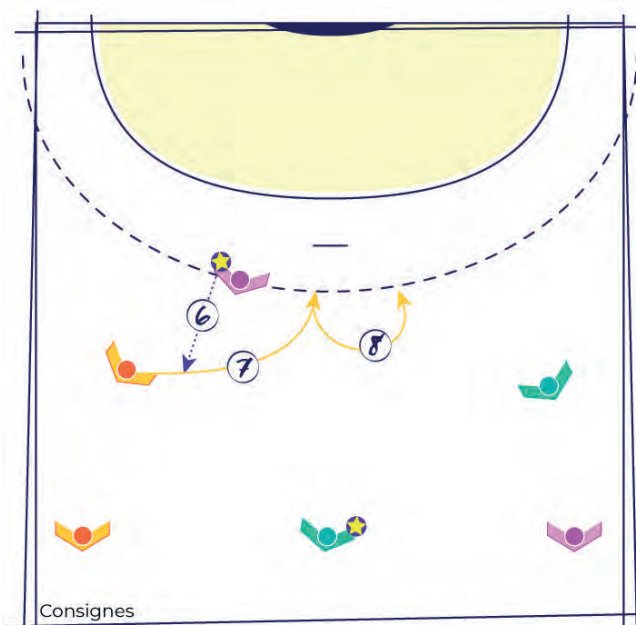
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à enchaîner les passes de croisé : croisé à droite passe main droite, croisé à gauche passe main gauche.

MISE EN PLACE

On répartit les joueurs par groupes de 3 aux positions de Demi-Centre, et d'Arrières avec un ballon pour 3

Laissez de l'espace entre chaque groupe

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) et ainsi de suite

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 à la place du joueur avec qui il a croisé (4)

RÉGULATIONS

- Réduisez les distance entre les joueuses, joueurs pour leur faire faire des courses moins longues

CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- 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)
- Veillez à ce que les joueurs et joueuses soient toujours orientés vers el but même sur leurs désengagements



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 pour 3



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

