



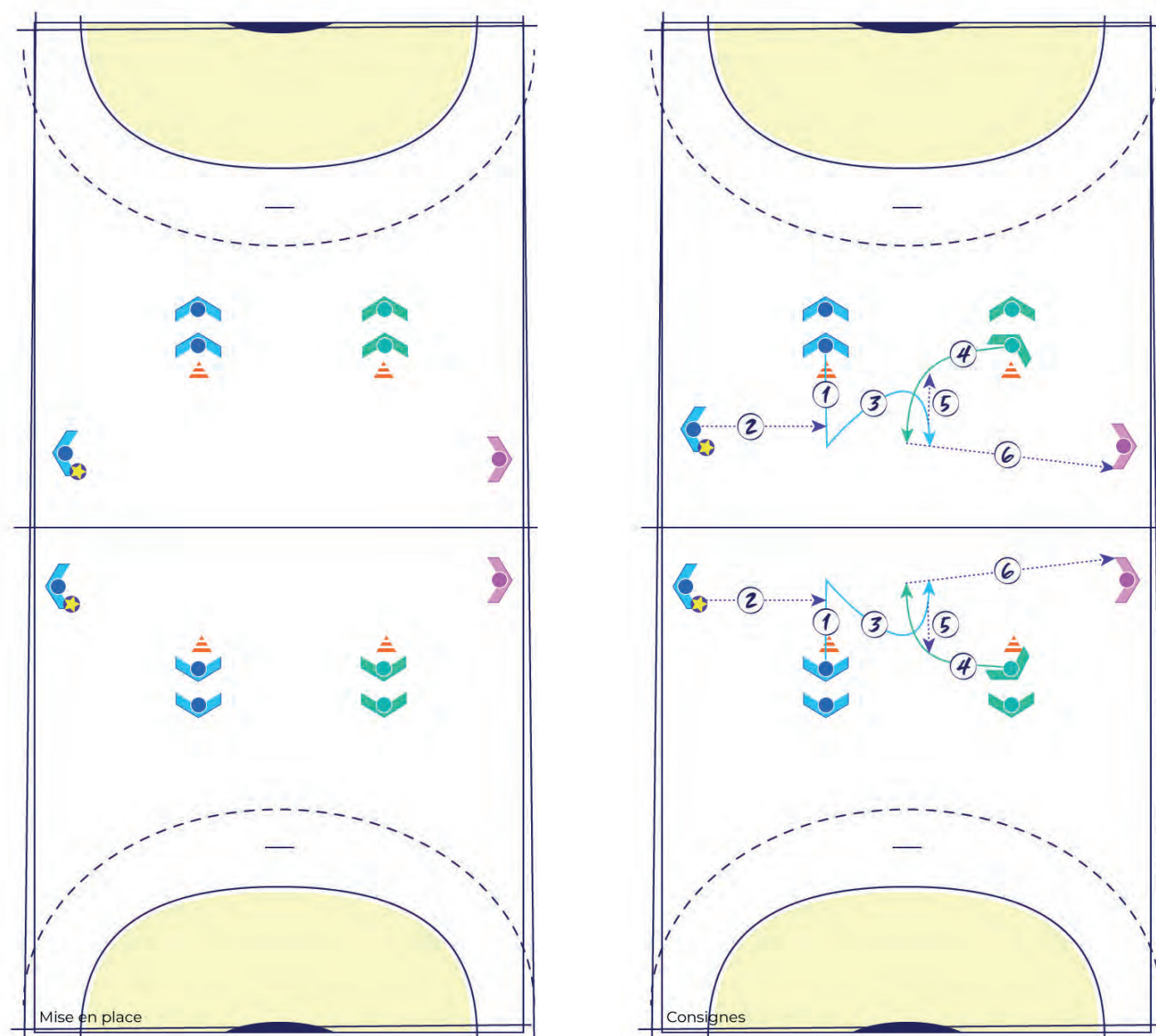
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

FACE À FACE



Exercice 183



L'objectif de l'exercice est mettre les joueuses et joueurs en situation de jouer un croisé tout en devant prendre des informations partout

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 4 colonnes de joueurs sans ballon réparties de part et d'autre de la ligne médiane
- 4 plots marquent le départ de chaque colonne
- 2 passeurs avec un ballon de part et d'autre de la ligne médiane
- 2 passeurs sans ballon en face des passeurs avec ballon

CONSIGNES

Les 2 groupes de part et d'autre de la ligne médiane jouent en même temps, si possible en miroir.

Les premier joueur des colonnes situées du côté du passeur avec ballon s'engagent vers la ligne médiane (1) et reçoivent la passe du passeur (2).

Il changent alors d'intervalle (de direction) (3). A ce moment là, l'autre arrière s'engage pour aller croiser (4) et recevoir la passe de son partenaire (5).

Si le passeur effectue son croisé vers la droite, il fera sa passe de la main droite, si c'est vers la gauche il fera sa passe avec la main gauche.

Après sa fixation, il fait la passe au passeur situé à l'opposé (6).

L'exercice se poursuit ainsi en repartant depuis le passeur qui a la balle.

REGULATION

Varié les types de passes : à rebond, en suspension
Réduire ou agrandir l'espace entre les colonnes du centre afin de modifier la course de croisé (la rendre plus ou moins longue)

CONSEILS

- La principale difficulté pour les joueuses et joueurs est de prendre à la fois l'information d'où va venir le ballon et d'identifier à qui ils doivent faire la passe...
- N'hésitez pas à démarrer l'exercice «en marchant» ou de la manière la plus lente possible, puis à accélérer au fur et à mesure que l'exercice est maîtrisé
- Soyez attentif à ce que la passe de croisé entre les 2 Arrières se fasse dans l'axe du joueur qui a la balle



GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons
4 plots



PARTICIPANTS

Au moins 12 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 **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

