



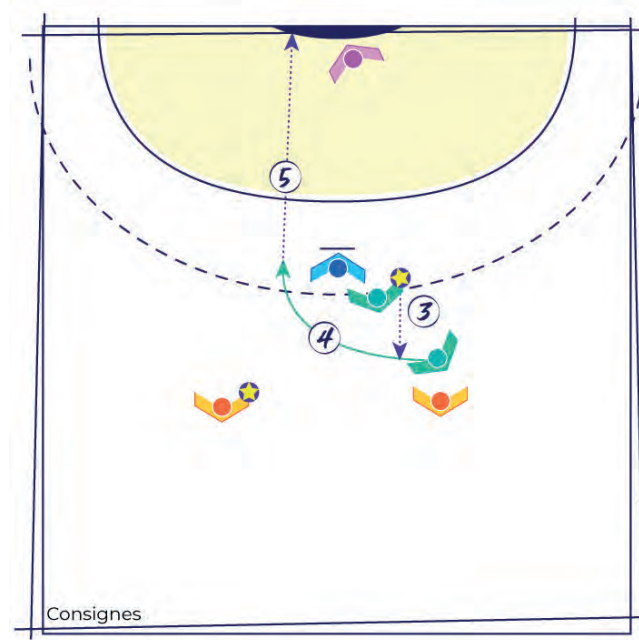
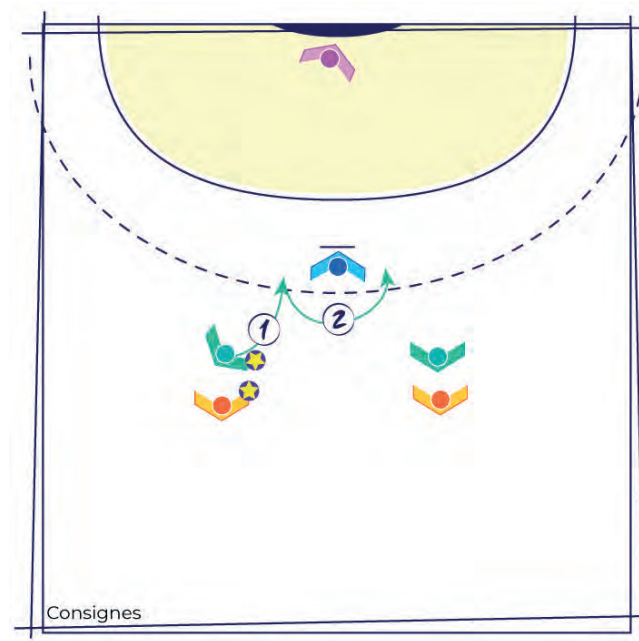
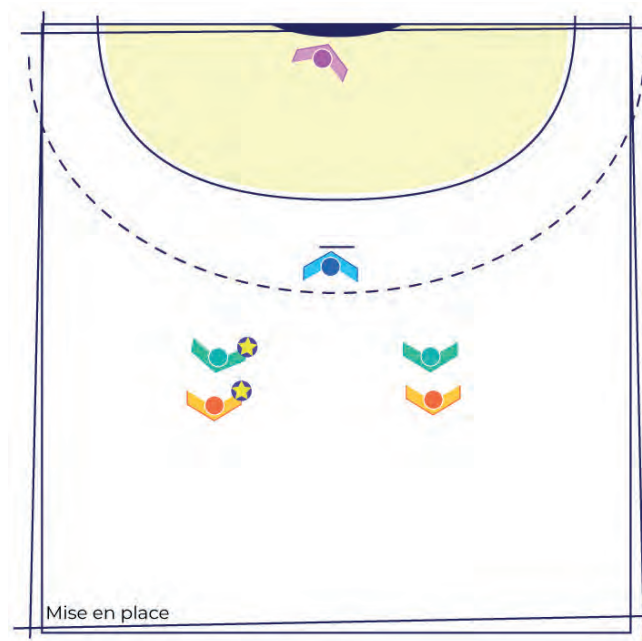
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

# LE CROISÉ POUR TIRER



Exercice 291



**L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à aller tirer après un croisé simple : fixation, timing, courses, orientations**

## MISE EN PLACE

On place :

- un Gardien de But dans les buts
- un défenseur à 8-9 mètres
- des groupes de 2 joueurs, répartis dans 2 colonnes avec 1 ballon pour 2

## 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 (sa droite lorsqu'il regarde le but), alors il fait la passe de la main droite.**

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage alors (4) pour aller tirer (5)

## RÉGULATIONS

- demander à votre défenseur de gêner la course du joueur qui croise et/ou du tireur
- variez les formes de tirs : en appui, en suspension, en 2 appuis....

## CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- 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 le tireur accélère (change de rythme au moment de la passe)
- Enfin, assurez vous que les joueurs soient constamment 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.



### GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

20 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)

