



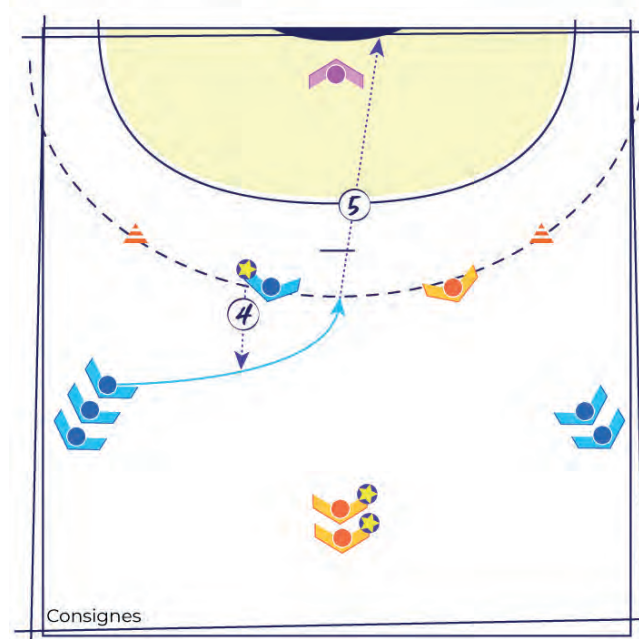
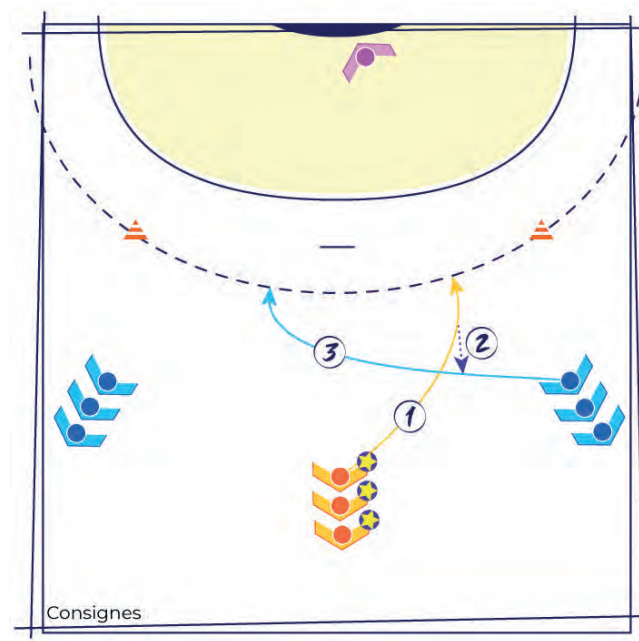
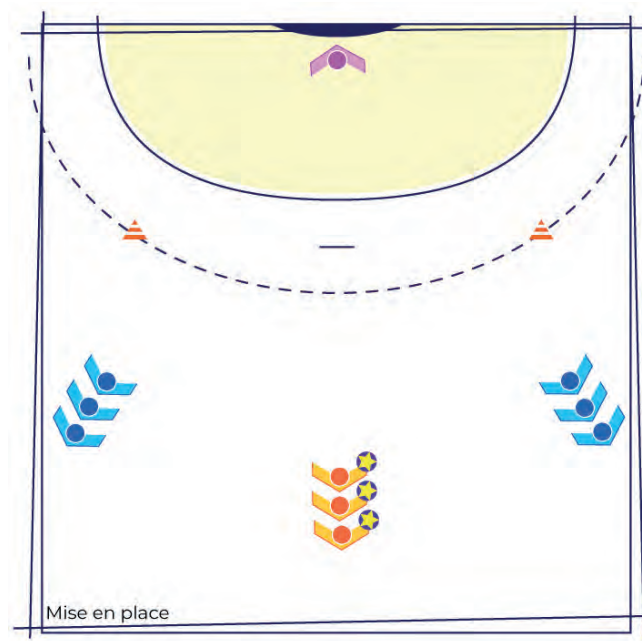
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

DOUBLE CROISÉ POUR UN TIR EN SUSPENSION



Exercice 226



L'objectif est de faire tirer un Arrière en suspension après une relation de croisé entre les 3 joueur(se)s de la base arrière

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières
- 1 colonne de Demi-Centre avec un ballon
- 1 Gardien de But dans son but

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

CONSIGNES

Le Demi-Centre avec le ballon s'engage en course (1) pour croiser avec l'Arrière droit (2)

L'Arrière droit poursuit alors son action (3) pour aller croiser avec l'Arrière opposé (4) qui vient terminer la relation à 3 par un tir en suspension à 9 mètres dans le secteur central (5)

RÉGULATIONS

- Varier les côtés ou termine l'action : à droite, à gauche
- Demander des impacts différents : en haut, en bas, 1er poteau, 2e poteau
- Autoriser ou non le dribble après les passes
- Ajouter des défenseurs qui vont monter ou pas sur les attaquants

CONSEILS

- Soyez attentifs aux courses des joueur(se)s de votre base arrière : elles doivent être orientées vers le but et dans le bon timing. Les joueur(se)s ne doivent pas partir trop tôt ou trop tard pour les relations de croisés



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueur(se)s
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 9 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

