



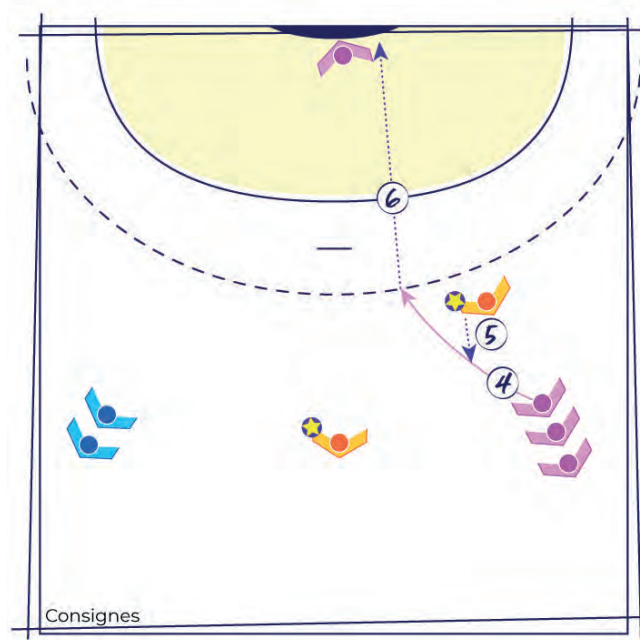
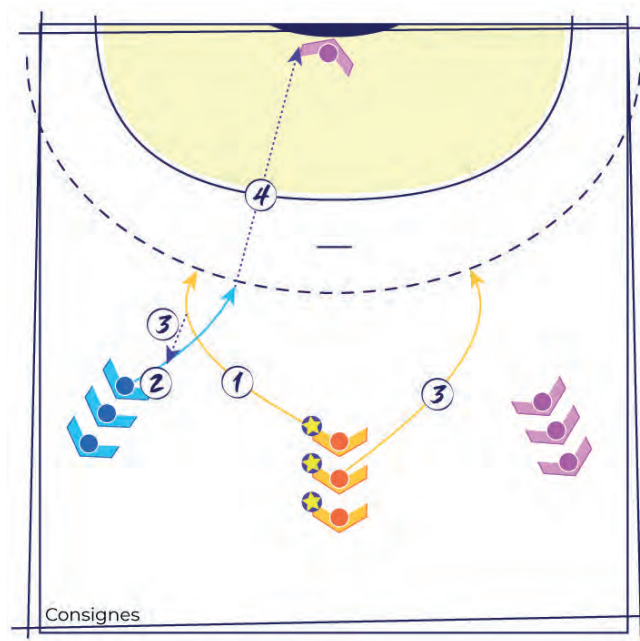
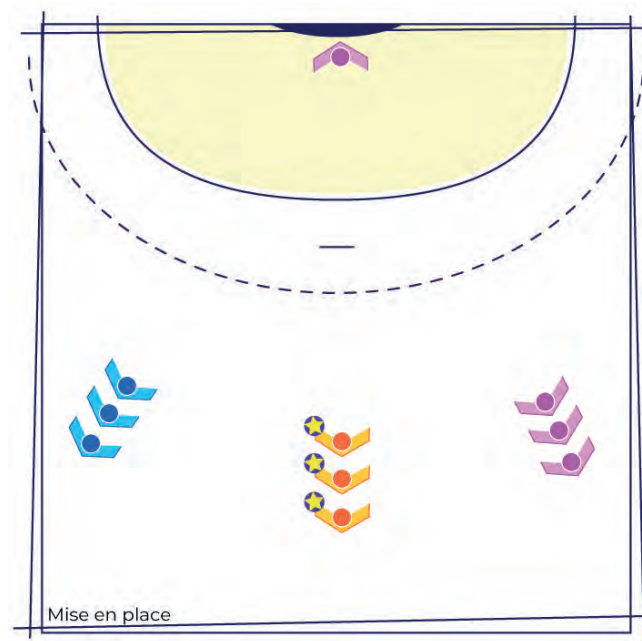
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif en attaque

CROISE DEMI-CENTRE / ARRIÈRE POUR TIRER SECTEUR CENTRAL



Exercice 130



Cet exercice a pour objectif travailler la relation à 2 joueur(se)s sur le secteur central pour terminer par un tir.

MISE EN PLACE

On positionne sur le demi-terrain :

- un Gardien de But
- 2 colonnes d'Arrières sans ballon
- 1 colonne de Demi-Centre avec chacun(e) un ballon

CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage en dribblant vers l'Arrière gauche (1).

L'Arrière gauche s'engage alors en croisé (2) pour recevoir la passe du Demi-Centre (3) et aller tirer (4).

Lorsque le premier Demi-Centre fait sa passe de croisé avec l'Arrière gauche, le Demi-Centre suivant dans la colonne s'engage vers l'Arrière droit (3).

L'Arrière droit croise alors (4) avec le Demi-Centre pour recevoir sa passe (5) et aller tirer (6).

RÉGULATIONS

- Changer les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension
- Varier les impacts de tirs : demandez aux Dardiens de But de montrer au tireur là-où ils doivent tirer. Cela permet aux tireur de prendre l'information

CONSEILS

- Soyez attentifs aux temps d'engagements des joueur(se)s. Ils ne doivent pas partir trop tôt pour bien recevoir leur ballon en course et pouvoir aller tirer en 3 appuis
- Les tireurs doivent «changer de rythme» lorsqu'ils reçoivent la balle. Ils doivent pousser sur leurs jambes pour accélérer



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par demi-centre



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

20 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

