



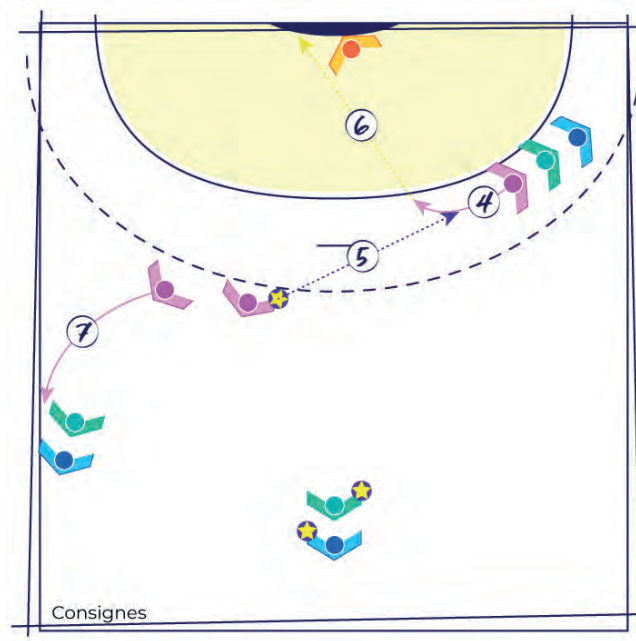
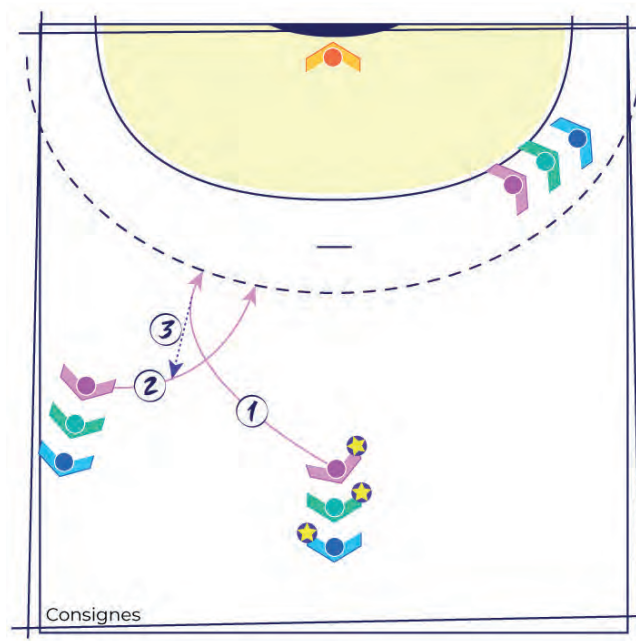
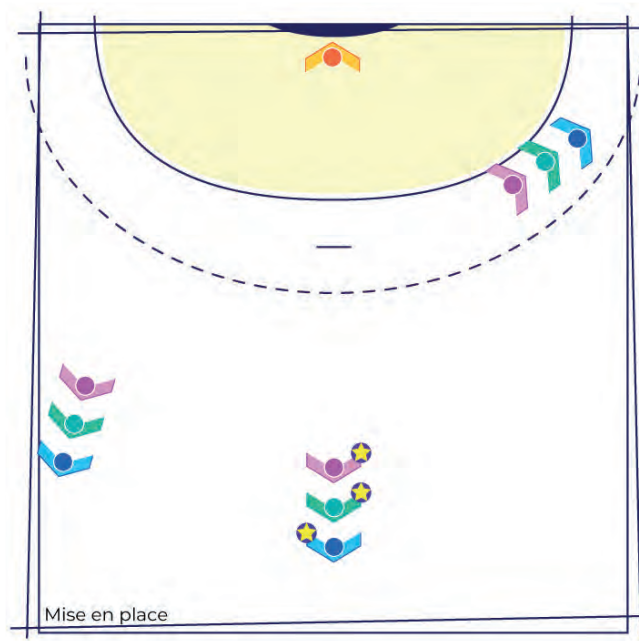
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

# CROISÉ DEMI-CENTRE / ARRIERE POUR PASSER AU PIVOT À L'OPPOSÉ



Exercice 123



**L'objectif est de faire travailler un croisé à 2 pour terminer sur une passe au pivot à l'opposé**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans son but
- des groupes de 3 attaquants composés d'un Demi-Centre avec un ballon et d'un Arrière et d'un Pivots positionné à l'opposé de l'Arrière

## CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage en dribblant vers le but pour aller croiser avec l'Arrière gauche (1).

L'Arrière gauche s'engage alors vers le secteur central pour aller croiser avec le Demi-Centre avec l'intention d'aller tirer (2).

Il reçoit alors la passe du Demi-Centre (3).

Lorsque l'Arrière gauche a reçu la passe du Demi-Centre, le Pivots s'engage vers lui (4) et reçoit alors la passe (5) pour aller tirer (6).

Une fois leur action réalisée les joueurs se replacent dans la colonne où ils arrivent à la fin de leur déplacement (7)

## RÉGULATIONS

- Changez les côtés de tirs : départ du Demi-Centre à droite ou à gauche
- Demandez à vos Pivots d'attraper la balle à une main et de tirer à une main
- Positionnez éventuellement un défenseur qui va gêner le Pivots

## CONSEILS

- L'apprentissage du croisé ne présente pas de difficultés majeures au début, mais il faut s'assurer à la bonne coordination entre les différents attaquants
- Les timing d'engagements sont primordiaux : assurez vous que les joueurs sans ballon ne partent pas trop tôt
- Veillez également à ce que les attaquants soient «dangereux», c'est à dire qu'ils s'engagent et fixent le but avant de faire leur passe



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivots



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueurs



### PARTICIPANTS

au moins 10 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)

