



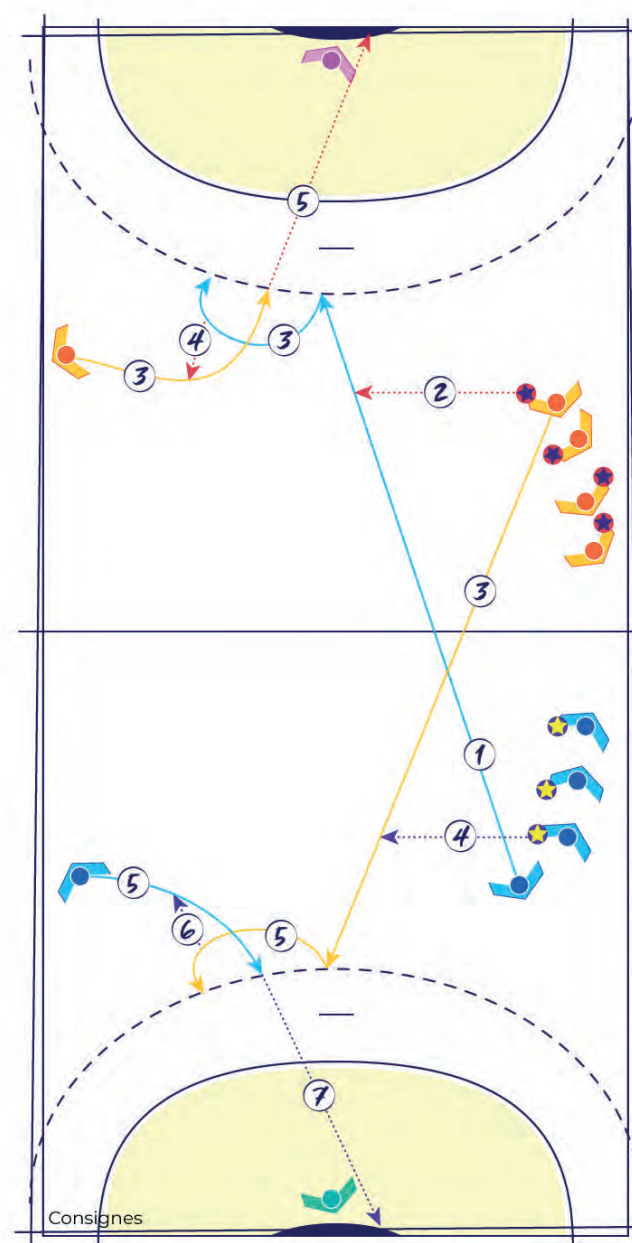
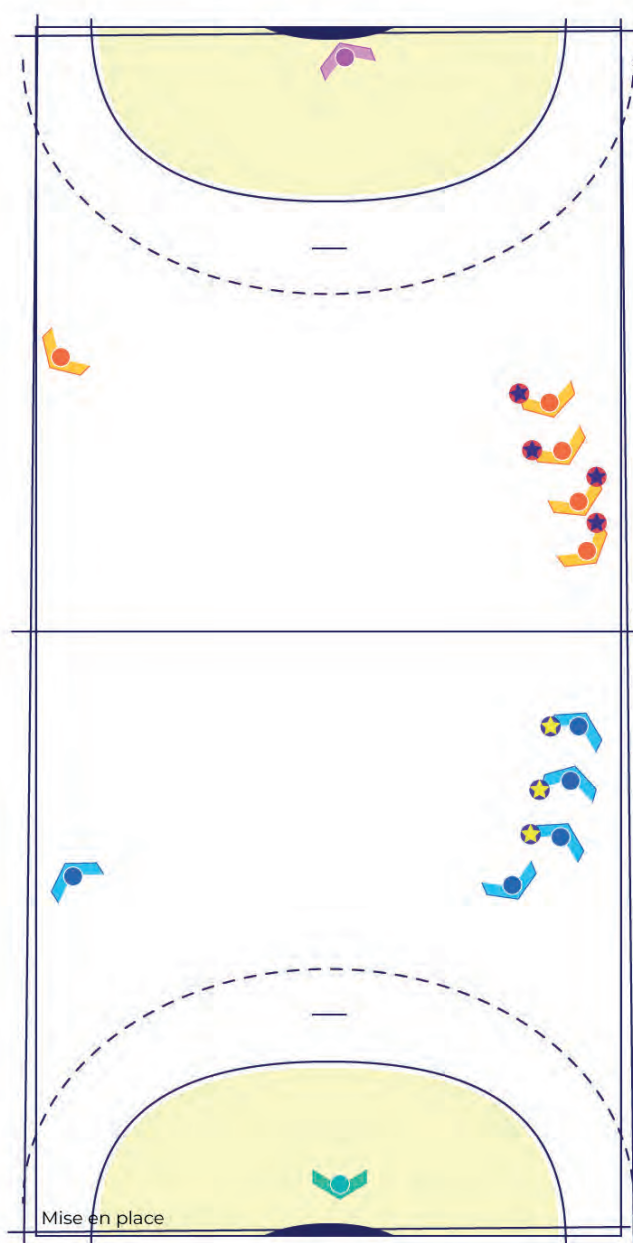
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

UNE LONGUE COURSE POUR UN CROISÉ DEMI-CENTRE / ARRIÈRE



Exercice 316



Cet exercice permet de travailler le tir après un croisé Demi-Centre / Arrière après une longue course du Demi-Centre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans chaque but
- 2 colonnes de joueur(se)s avec 1 ballon chacun sauf le premier d'une des 2 colonnes. Chaque colonne est alignée le long du bord de touche à partir de 12-13 mètre jusqu'au milieu du terrain. Les joueur(se)s sont orientés vers le but de leur côté du terrain
- 1 Arrière sans ballon de chaque côté du terrain

CONSIGNES

Evolution de l'exercice 302

Le joueur(se) qui est sans ballon court vers le but opposé (1)

Alors qu'il arrive à 12-13 mètres, il reçoit la passe du joueur(se) à l'extrémité de la colonne (2) et va fixer à 9 mètres.

Après sa fixation, le Demi-Centre «change d'intervalle» pour aller croiser avec l'Arrière qui s'est engagé sans ballon (3) pour recevoir la passe de croisé (4) et aller tirer (5).
Le Demi Centre va alors prendre la place de l'Arrière qui a tiré

Le passeur(se) de la colonne qui se retrouve sans ballon démarre une course vers le but opposé (3) pour recevoir la passe du premier joueur(se)s de la colonne opposée (4). Il fixe alors à 9 mètres en position de Demi-Centre.

Après sa fixation, le Demi-Centre «change d'intervalle» pour aller croiser avec l'Arrière qui s'est engagé sans ballon (5) pour recevoir la passe de croisé (6) et aller tirer (7)

Après leurs tirs les joueur(se)s se replacent dans la colonne du terrain dans lesquels ils ont tirés

RÉGULATIONS

- Autoriser ou non le dribble après la réception de la passe
- Demander des formes de tirs différents : en appuis, en suspension, à la hanche...
- Demander des impacts différents : libres, 1er poteau, 2e poteau, à rebond, en bas, en haut....
- Demander des formes de passes différentes : en suspension, à plat, à rebond...

CONSEILS

- **Veillez aux timing sur le croisé : il ne faut pas que les Arrières partent trop tôt**
- **Soyez attentif à ce que les Demi-Centre fassent bien leur passe de croisé de la main droite si ils croisent vers la droite et de la main gauche si ils croisent vers la gauche**



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



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

