



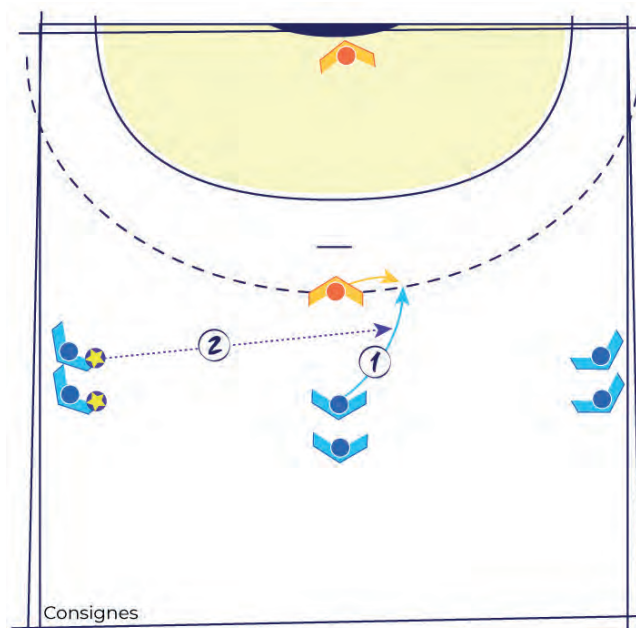
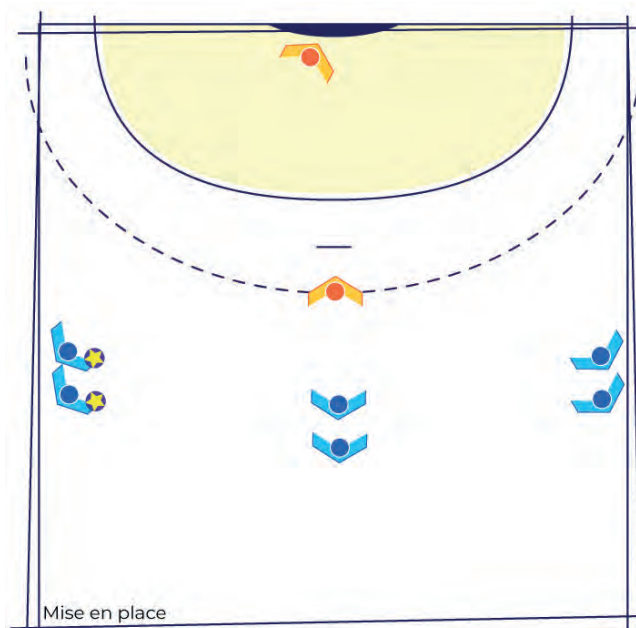
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

ENGAGEMENT DE L'ARRIÈRE SANS BALLON POUR BATTRE UNE 1-5



Exercice 285



L'objectif est de faire faire «redecendre» un défenseur n°3 haut d'une défense 1-5 par un croisé Demi-Arrière

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans son but
- des groupes de 3 attaquants composés d'un Demi-Centre et de 2 Arrières dont l'un avec un ballon
- 1 défenseur n°3 Haut

CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage sans ballon à l'opposé de l'Arrière qui a le ballon (1) pour recevoir la passe (2) et «fixer» le défenseur n°3 Haut.

L'arrière droit s'engage alors sans ballon (3) pour aller croiser avec le Demi-Centre (4) et attaquer le but

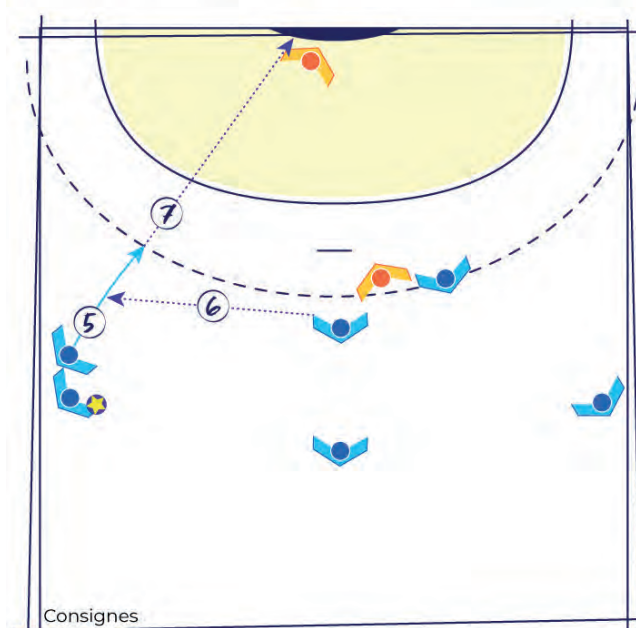
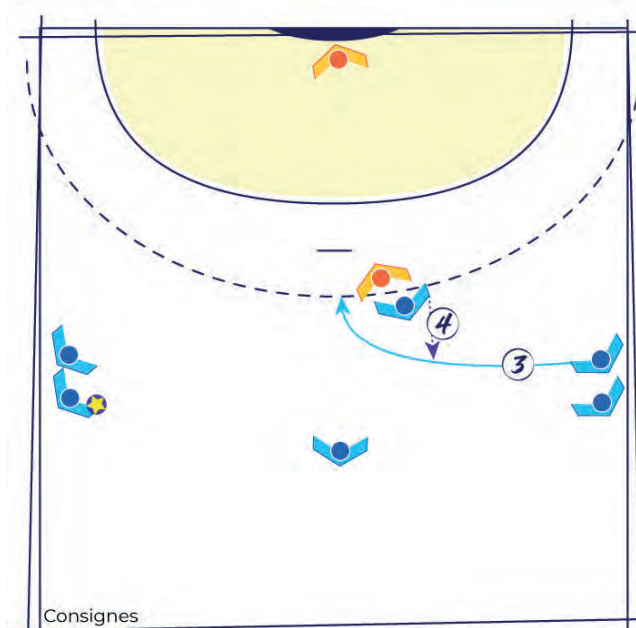
Il fait alors la passe (6) à l'Arrière opposé qui s'est engagé sans ballon tout droit vers le but (5) pour aller tirer (7)

RÉGULATIONS

- Changez les côtés de tirs : ballons du côtés des Arrières droit ou gauche
- Demander aux Arrières de changer de forme de passes : en appui ou en suspension après la passe de croisé
- Demandez à vos tireurs de varier les formes de tirs (en appui, en suspension, à 9 mètres...)

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
- Vérifiez que si le croisé se fait vers la droite que la passe se fasse de la main droite et inversement si le croisé se fait vers la gauche, la passe doit se faire de la main 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 pour 3 attaquants



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

