



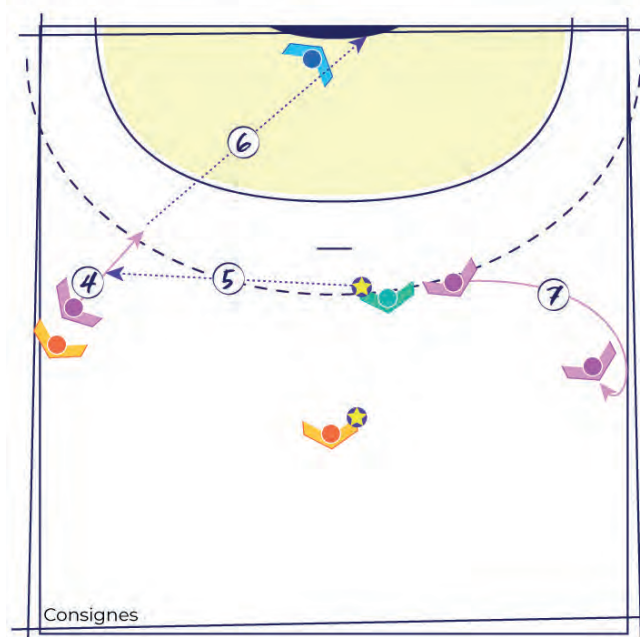
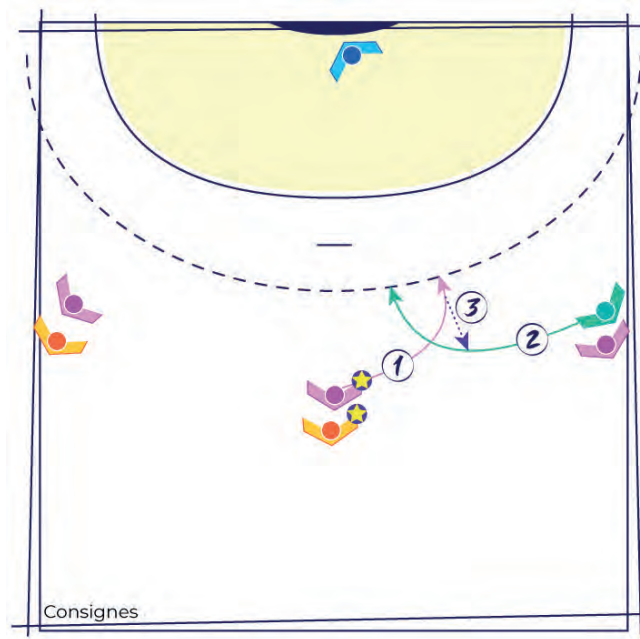
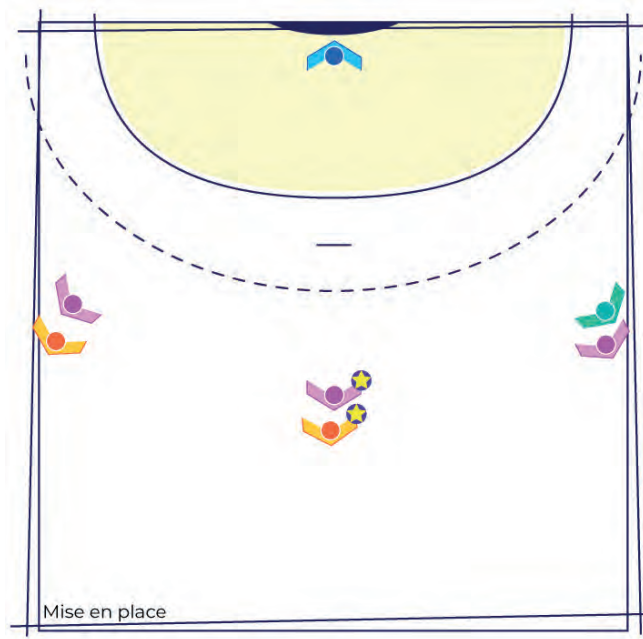
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CROISÉ DEMI-ARRIÈRE POUR PASSER À L'ARRIÈRE OPPOSÉ



Exercice 110



L'objectif est de faire travailler un croisé à 2 pour terminer sur une passe à un 3e joueur

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 de 2 Arrières

CONSIGNES

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

L'Arrière droit 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).

A ce moment-là, l'Arrière gauche s'engage tout droit vers le but (4) pour recevoir la passe (5) de l'Arrière droit qui a croisé

Il termine alors l'action par un tir (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 1/2 centre à droite ou à gauche
- 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



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

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

