



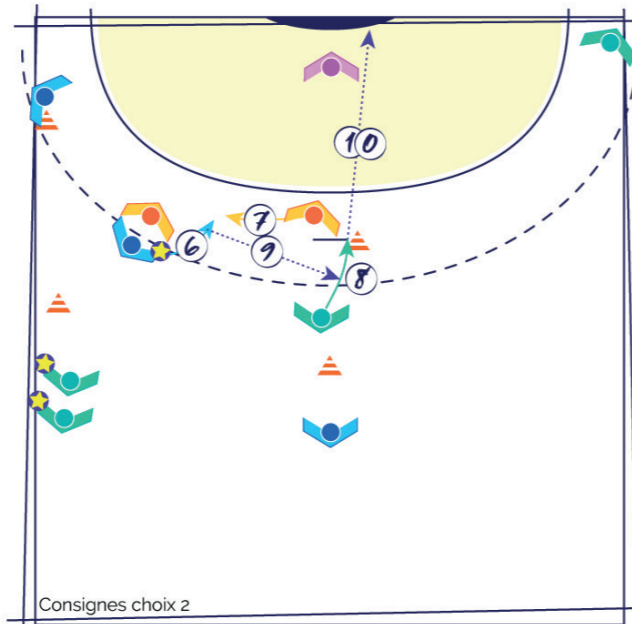
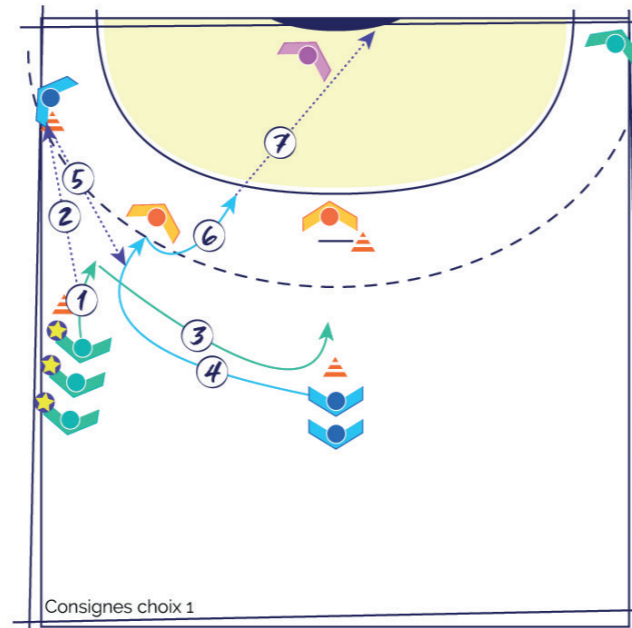
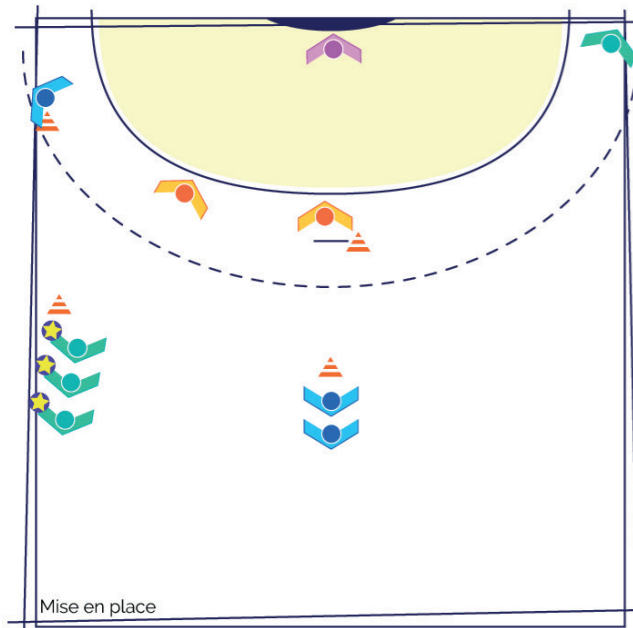
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

CROISÉ SANS BALLON ENTRE L'ARRIÈRE LATÉRAL ET LE DEMI-CENTRE



Exercice 47



L'objectif de cet exercice, sur l'attaque d'une 0-6 de zone, est de créer un point de fixation sur le poste défensif N°2. Les autres défenseurs se trouvent alors obligés de venir aider leur partenaire proche et il suffit alors de jouer en miroir pour les autres attaquants

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien de but
- 1 ailier passeur neutre derrière un plot
- 1 colonne d'arrière latéraux avec ballon derrière un plot
- 1 colonne de demi-centres derrière un plot
- 2 défenseurs alignés à 6 m aux postes défensifs N°2 et N°3
- 1 plot au bout du trait du point de pénalty pour délimiter l'espace de jeu
- 1 arrière passeur actif

CONSIGNES

L'arrière latéral fixe à 1 m de son défenseur (1) et donne la balle à l'ailier (2) qui est passeur neutre.

Il se désengage après sa passe et se replace comme demi-centre (3)

Le demi-centre croise sans ballon et se replace arrière latéral (4)

L'ailier-passeur neutre passe le ballon au nouvel arrière latéral (5)

Le nouvel arrière latéral reçoit la passe de l'ailier et enchaîne un 1 contre 1 extérieur/intérieur devant le N°2 défensif (6)

Option 1 : Si l'arrière latéral gagne le 1 contre 1 sur le N°2 et le N°3 bas ne ferme pas, il tire (7)

Option 2 : Si l'arrière latéral gagne le 1 contre 1 sur le N°2 (6) et que le N°3 bas ferme (7), alors il donne la balle au nouveau demi-centre qui prend l'intervalle (8), reçoit le ballon (9) et tire (10)

RÉGULATIONS

- dans un premier temps, pendant le 1 contre 1 du nouvel arrière latéral, demander au numéro 2 défensif de ne pas chercher à neutraliser l'attaquant
- Sur l'option 2 : dans un premier temps, lorsque l'arrière latéral a gagné son 1 contre 1, demander au numéro 3 défensif de montrer de façon nette, si il vient fermer ou si il laisse le tir

CONSEILS

- Le déplacement pour le croisé sans ballon du demi-centre se fait en même temps que le remplacement de l'arrière latéral en demi-centre.
- Attention de rester le bassin orienté vers le but lors du désengagement.
- La première partie de l'action se fait à un rythme tranquille (temps faible).
- L'accélération se produit à partir du 1 contre 1 du nouvel arrière latéral (temps fort)



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers



CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 réserve ballon pour les arrières latéraux



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

20 min



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

