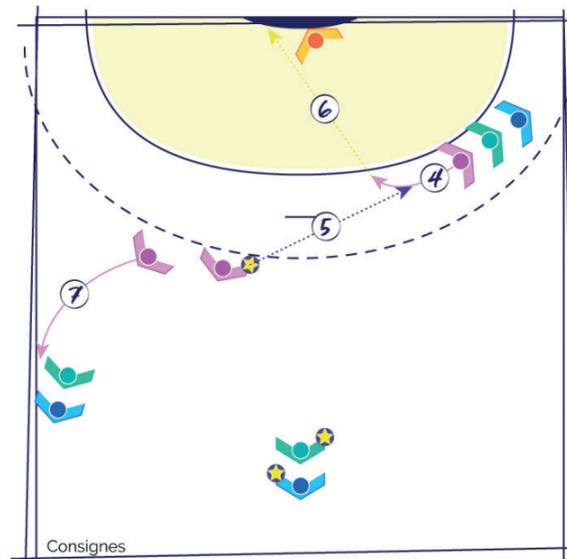
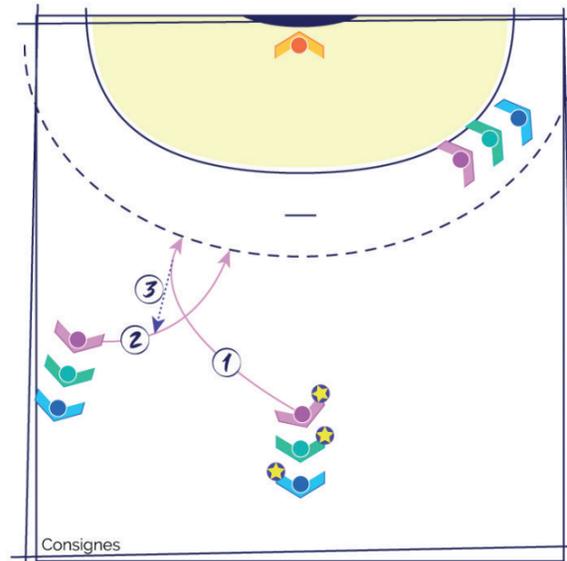
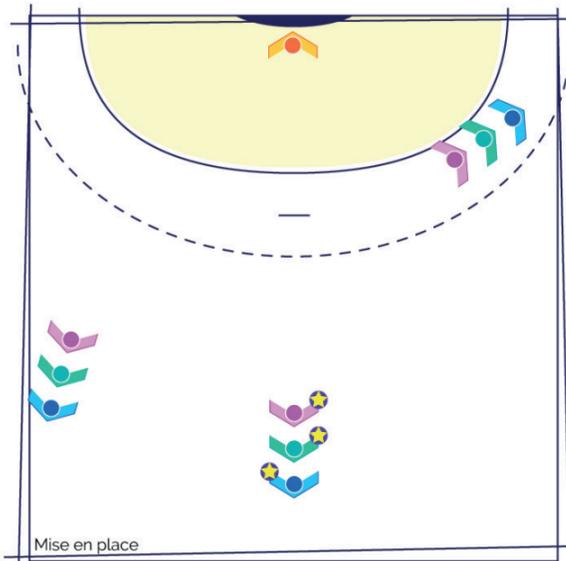




ATTAQUE

Le jeu à 3 à partir d'un croisé

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



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 pivot 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 pivot 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 1/2 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 pivot

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

Tous



CATÉGORIES

De -14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 joueurs



PARTICIPANTS

Au moins 10 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

Exercice 123

