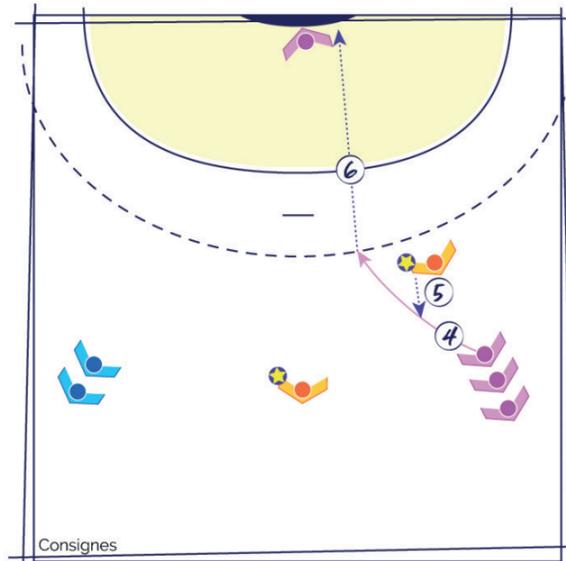
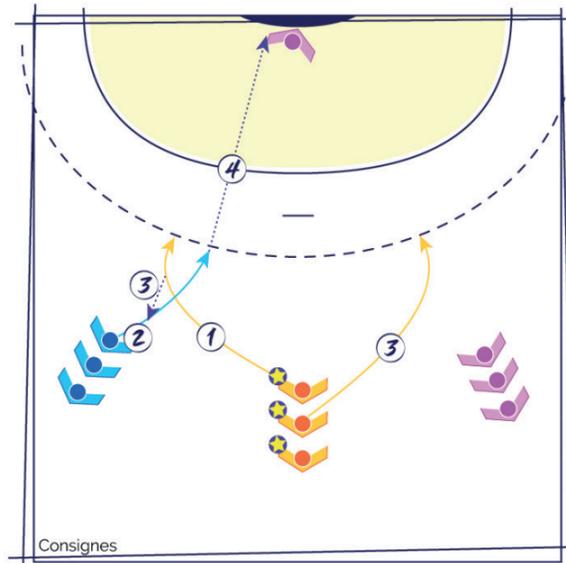
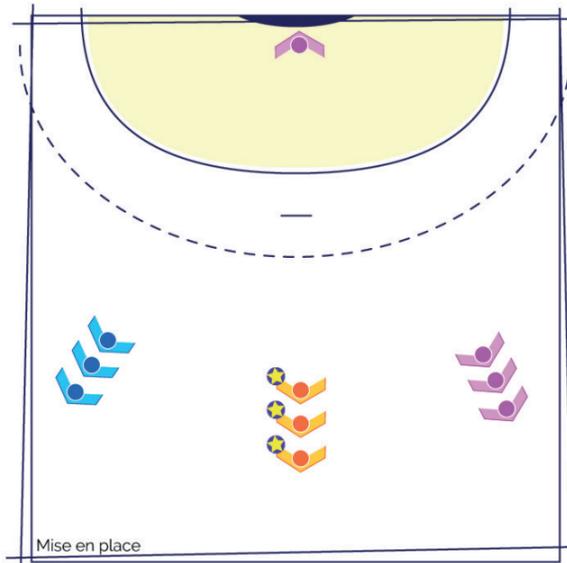




ATTAQUE

Croiser pour tirer

CROISE DEMI-CENTRE / ARRIÈRE POUR TIRER SECTEUR CENTRAL



Cet exercice a pour objectif travailler la relation à 2 joueur(se)s sur le secteur central pour terminer par un tir.

MISE EN PLACE

On positionne sur le demi-terrain :

- un gardien de but
- 2 colonnes d'arrières sans ballon
- 1 colonne de demi-centre avec chacun(e) un ballon

CONSIGNES

Le demi-centre s'engage en dribblant vers l'arrière gauche (1).

L'arrière gauche s'engage alors en croisé (2) pour recevoir la passe du demi-centre (3) et aller tirer (4).

Lorsque le premier demi-centre fait sa passe de croisé avec l'arrière gauche, le demi-centre suivant dans la colonne s'engage vers l'arrière droit (3).

L'arrière droit croise alors (4) avec le demi-centre pour recevoir sa passe (5) et aller tirer (6).

RÉGULATIONS

- Changer les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension ...
- Varier les impacts de tirs : demandez aux gardiens de but de montrer au tireur là-où ils doivent tirer. Cela permet aux tireurs de prendre l'information

CONSEILS

- Soyez attentifs aux temps d'engagements des joueur(se)s. Ils ne doivent pas partir trop tôt pour bien recevoir leur ballon en course et pouvoir aller tirer en 3 appuis
- Les tireurs doivent «changer de rythme» lorsqu'ils reçoivent la balle. Ils doivent pousser sur leurs jambes pour accélérer



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

De -12 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par demi-centre



PARTICIPANTS

Au moins 6 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 130

