



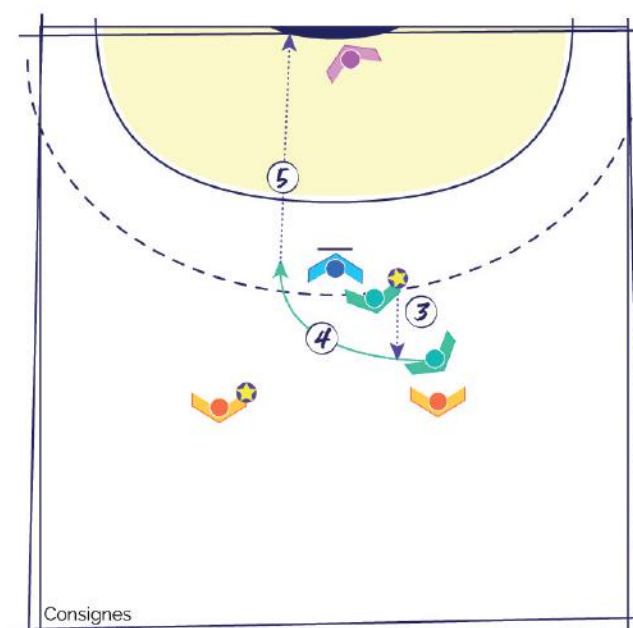
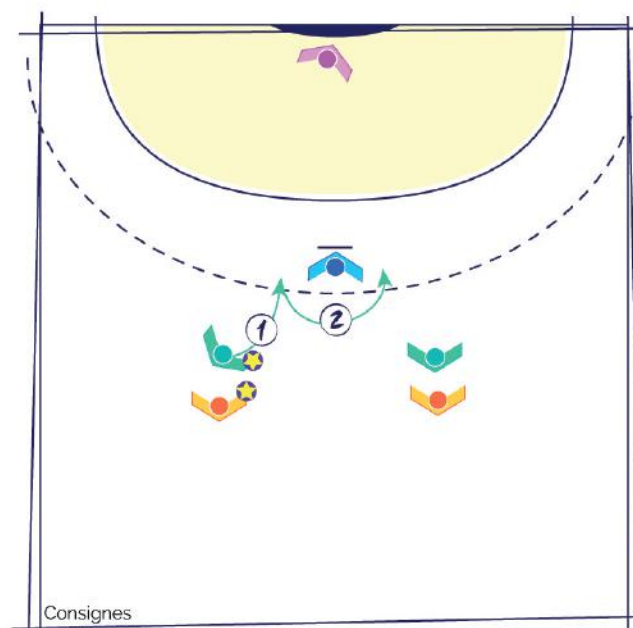
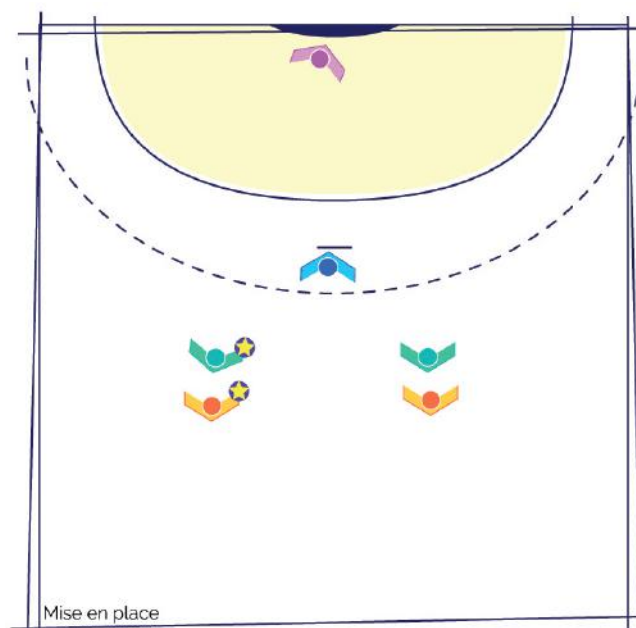
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

LE CROISÉ POUR TIRER



Exercice 291



L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à aller tirer après un croisé simple : fixation, timing, courses, orientations

MISE EN PLACE

On place :

- un Gardien de But dans les buts
- un défenseur à 8-9 mètres
- des groupes de 2 joueurs, répartis dans 2 colonnes avec 1 ballon pour 2

CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1). Il change alors d'intervalle signe qu'il croise puisque qu'il va prendre l'espace, l'intervalle de son partenaire) (2)

Il doit être dangereux sur ses 2 fixations, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.

Il fixe alors le nouvel espace (intervalle) tout en étant dangereux : le bras armé, près à tirer ou à faire la passe (3)

Comme l'attaquant qui à la balle fait un croisé vers la droite du terrain (sa droite lorsqu'il regarde le but), alors il fait la passe de la main droite.

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage alors (4) pour aller tirer (5)

RÉGULATIONS

- demander à votre défenseur de gêner la course du joueur qui croise et/ou du tireur
- variez les formes de tirs : en appui, en suspension, en 2 appuis....

CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai mis son bras en arrière, signe qu'il va passer (invitation)
- Veillez à ce que le tireur accélère (change de rythme au moment de la passe)
- Enfin, assurez vous que les joueurs soient constamment dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer. A la fois dans leur première fixation mais également dans la 2e pour le croisé.



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2



PARTICIPANTS

au moins 6 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

