



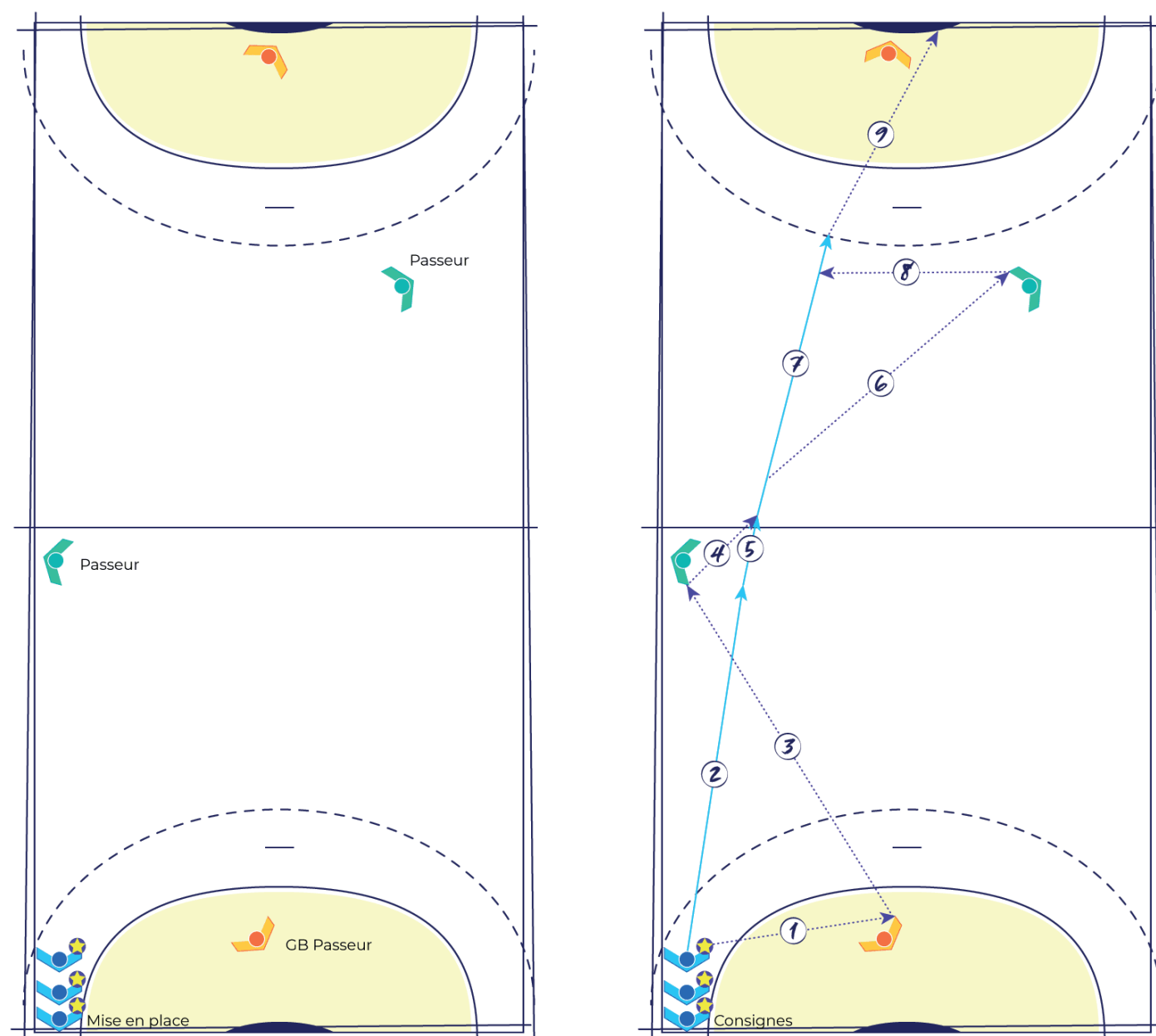
FONDAMENTAUX

Passes vers l'avant

LES PASSES DE MONTÉES DE BALLE 01



Exercice 176



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la récupération de balles et les passes longues tout en prenant les informations

MISE EN PLACE

On positionne :

- une colonne d'Ailiers avec 1 ballon chacun
- 1 Gardien de But relanceur du côté de la colonne d'Ailiers
- 1 Gardien de But dans le but opposé
- 2 passeurs : l'un au milieu du terrain, l'autre au niveau des 9 mètres

CONSIGNES

Le premier joueur de la colonne passe son ballon au gardien de but situé dans la zone (1).

Il se lance ensuite vers l'avant pour monter la balle le plus rapidement possible (2).

Le gardien de but effectue la relance vers le passeur situé au milieu du terrain (3) et le passeur remet immédiatement la balle au joueur en mouvement (4).

Ce dernier, tout en poursuivant sa course (5) fait la passe au passeur situé aux 9 mètres (6).

Il termine ensuite en accélérant (7) pour recevoir la passe du passeur (8) et aller tirer (9)

REGULATION

Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension

Changer de côtés pour le départ de l'exercice (à droite, puis à gauche)

Vous pouvez également changer le circuit de passe, ou supprimer les passeurs fixes

CONSEILS

- Vérifiez que les joueuses et joueurs courent vers l'avant «tête haute» afin de prendre les informations si possible lorsqu'ils n'ont pas le ballon



GARDIENS

Les gardiens assurent la première relance et défendent un but



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur dans la colonne de départ



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



TEMPS

10 minutes



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

