



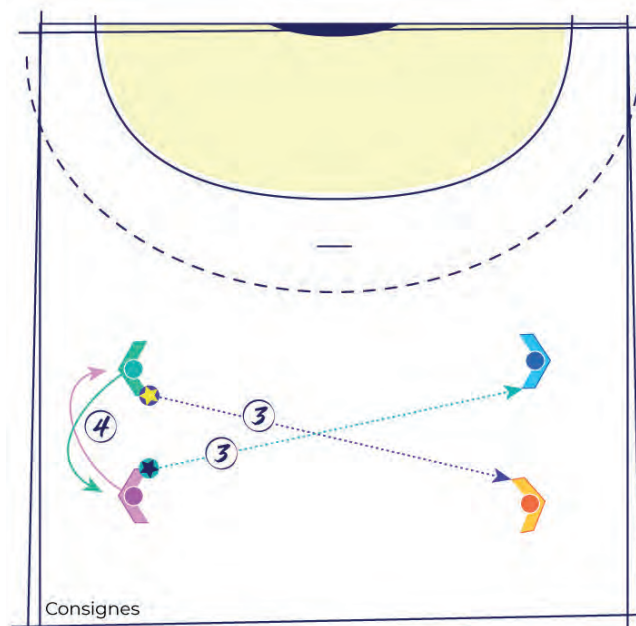
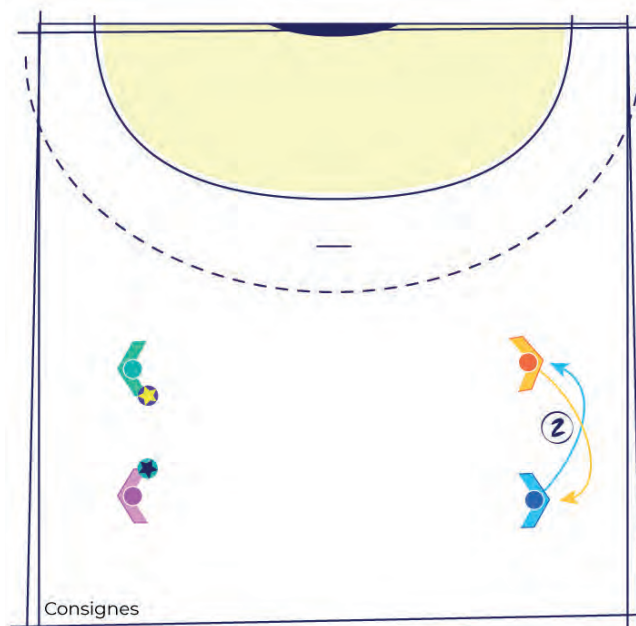
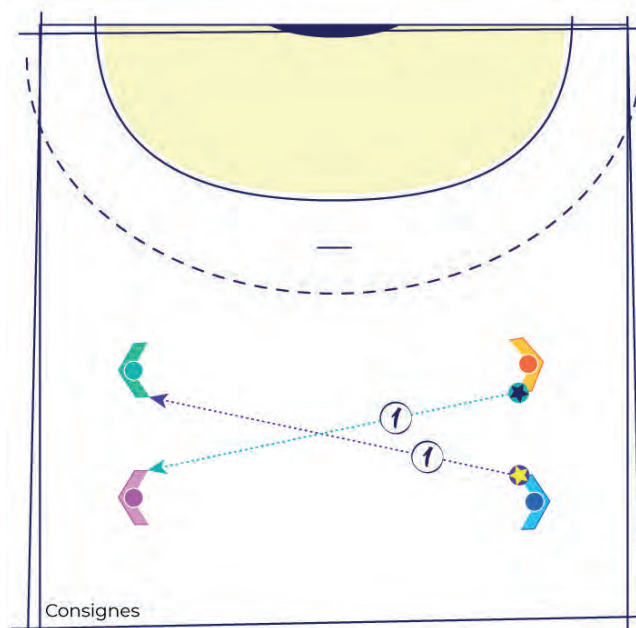
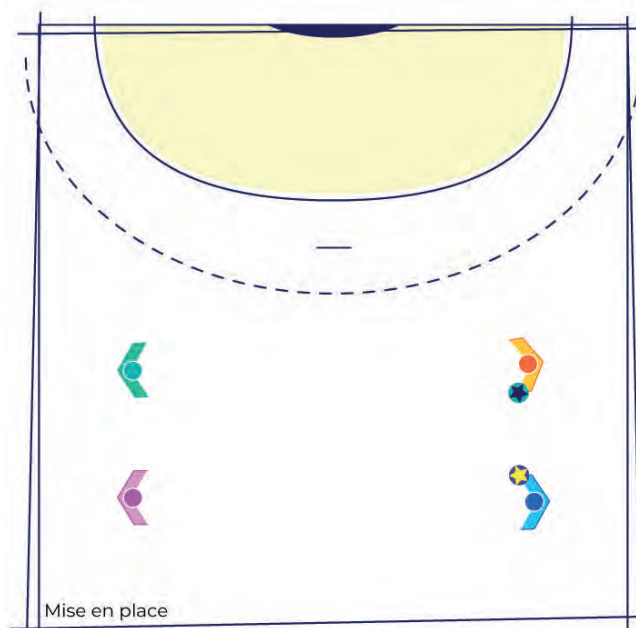
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

JE PASSE EN DIAGONALE, JE CHANGE DE PLACE



Exercice 315



Cet exercice va faire travailler la passe-réception en mouvement tout en enchainant les tâches et les prises d'informations

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain des groupes de 4 joueur(se)s avec 2 ballons
Les joueur(se)s se font face 2 par 2 et les ballons sont du même côté

CONSIGNES

Cet exercice est une évolution possible de l'exercice 314

Les 2 joueur(se)s qui ont le ballon font la passe en diagonale à leur partenaire (1)

Après avoir fait la passe, ils changent de place avec leur voisin (2)

Ils vont recevoir alors la passe en diagonale des joueur(se)s de l'autre côté (3) qui changent également alors à leur tour de place (4)

L'exercice se poursuit ainsi de suite

RÉGULATIONS

- Changer régulièrement les groupes pour que les échanges se fassent entre des joueur(se)s différents
- Augmenter ou réduire les distances de passes selon la catégorie ou le niveau de vos joueur(se)s
- Varier les types de passes : à rebond, entre les jambes, dans le dos, en suspension, de la bonne main, de la mauvaise...

CONSEILS

- Assurez vous que les joueur(se)s reçoivent bien leur ballon en mouvement
- Veillez à ce que les joueur(se)s prennent bien les informations en fonction de la position de leur partenaire, de l'endroit où arrive la balle



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons pour 4



PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

