



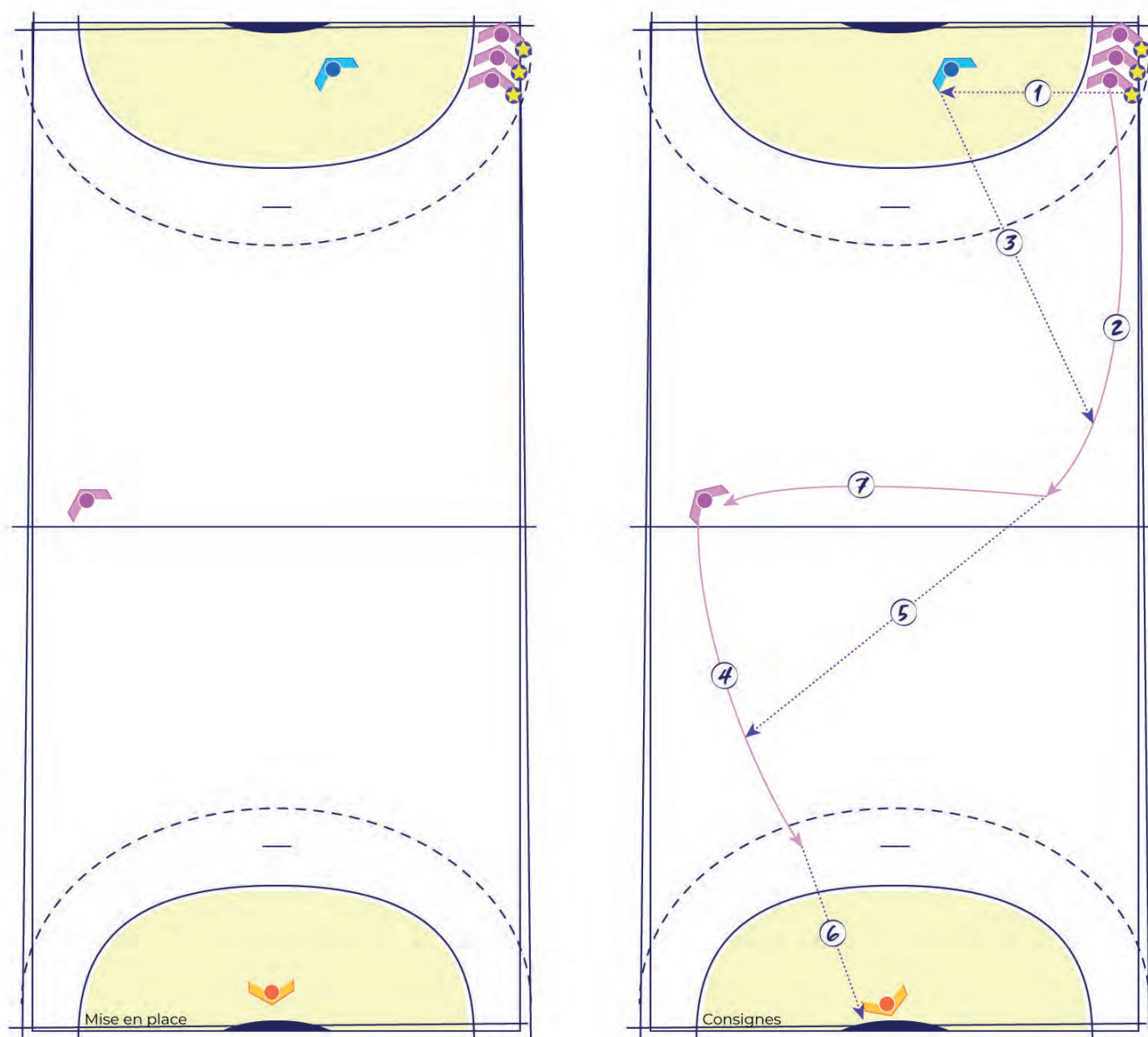
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# PASSE ET SUIT POUR UNE MONTEE DE BALLE



Exercice 281



**Travail de la passe vers l'avant en mouvement dans le cadre de l'organisation de la montée de balle**

## MISE EN PLACE

On place 1 Gardien de But dans chaque but (si vous n'en avez qu'un, placez un passeur à place du Gardien de But relanceur)  
Positionner les joueurs avec 1 ballon chacun à l'une des ailes du terrain  
Placer un premier joueur sans ballon près de la ligne médiane, à l'opposé des Ailiers

## CONSIGNES

L'Ailier fait une passe (ou fait rouler) le ballon au Gardien de But relanceur (1) et s'engage en course avec le milieu du terrain, le long de la ligne de touche (2) pour recevoir la passe du Gardien de But (3)

Lorsque l'Ailier est en course, le joueur situé au milieu du terrain s'engage vers le but (4) pour recevoir la passe de son partenaire (5) pour aller tirer (6)

Le passeur prend alors la place du tireur (7) et le tireur se positionne sur une des ailes près du but où il vient de tirer afin de pouvoir repartir dans l'autre sens lorsque tous les joueurs auront réalisé leur tir

## RÉGULATIONS

- Varier les types de passes demandées : à rebond, en suspension...
- Varier les formes de tirs : à 2 mains, en appui, en dehors des 9 mètres...
- Ajouter un défenseur qui va gêner la passe pour obliger l'attaquant à se démarquer

## CONSEILS

- Vérifiez que les appuis de vos joueur(se)s soient toujours orientés vers le but adverse : ils doivent pouvoir prendre les informations de ce qu'il se passe devant eux



### Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 15 ans à seniors



### Matériel

1 ballon par joueur



### participants

Au moins 8 joueurs



### Temps

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

