



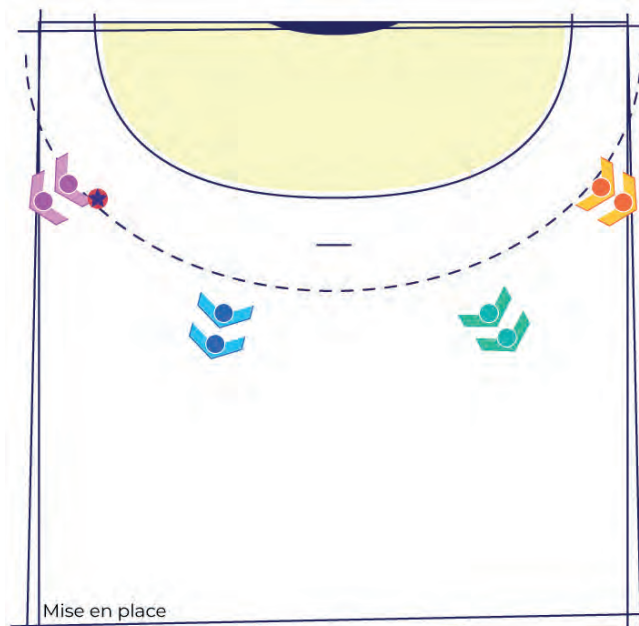
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

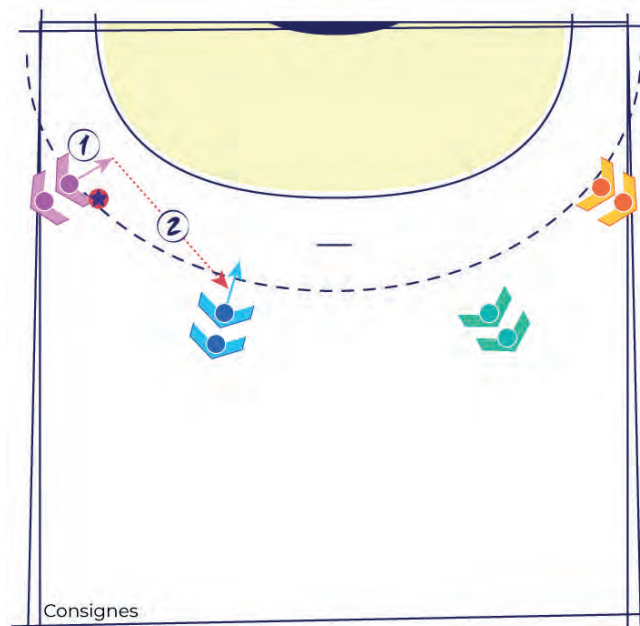
# CHACUN SON POSTE 1



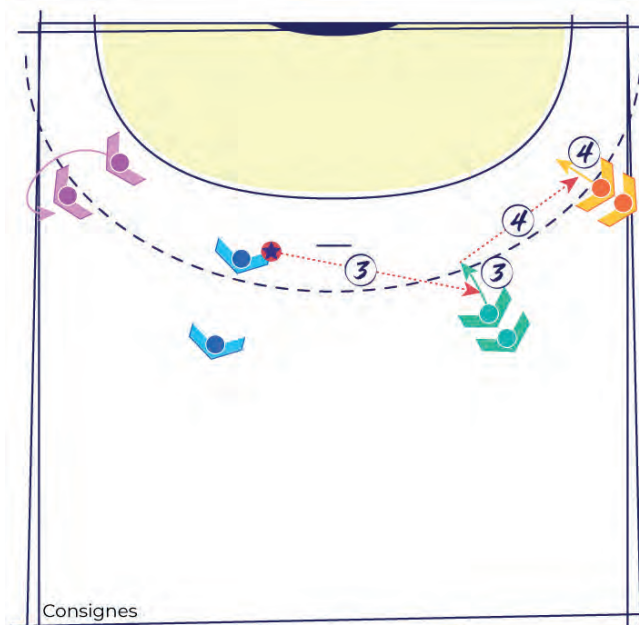
Exercice 184



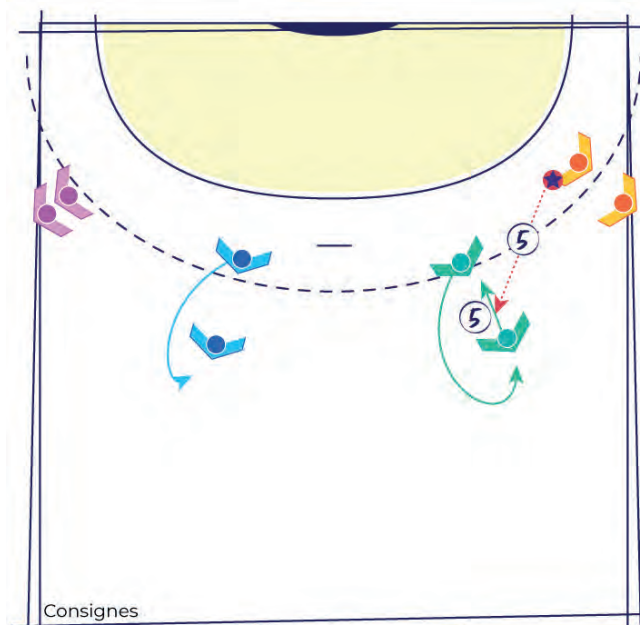
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**Cet exercice permet de travailler l'engagement dans la profondeur et la circulation de balle collective**

## MISE EN PLACE

Sur un demi-terrain, on positionne :

- 4 colonnes de joueurs
- 2 pour les postes d'arrières et 2 pour les postes d'ailiers.

Il y a 1 ballon en circulation qui va démarrer depuis une aile

## CONSIGNES

L'ailier qui a le ballon s'engage vers le but (1) et fait la passe (2) à son voisin qui s'est engagé pour recevoir la balle en mouvement (2)

L'arrière transmet alors la balle (3) à son voisin qui s'est engagé également (3)

La circulation se poursuit ainsi sans que la balle ne s'arrête (4), et lorsque la balle arrive à l'aile.

On repart directement dans le sens opposé (5)

Chaque joueur se repositionne dans sa colonne après sa passe

## REGULATION

Varié les types de passes : en appui, en suspension, à rebond....

Lorsque vos équipes maîtrisent bien la circulation du ballon, vous pouvez changer le circuit pour que les joueuses et joueurs ne tombent pas dans la routine («sauter» une colonne lors de la passe par exemple, ajouter un poste (1/2 ou pivot)...

## CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs et joueuses fassent l'effort de s'orienter leurs courses vers le but (être dangereux) avant de transmettre leur ballon
- Vérifiez les «timing» d'engagement des joueuses et joueurs car ils ne doivent pas partir trop tôt pour ne pas se retrouver trop proches de la défense et pas trop tard pour ne pas recevoir le ballon à l'arrêt et/ou ralentir la circulation de la balle



### GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivots



### CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon



### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



### 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)

