



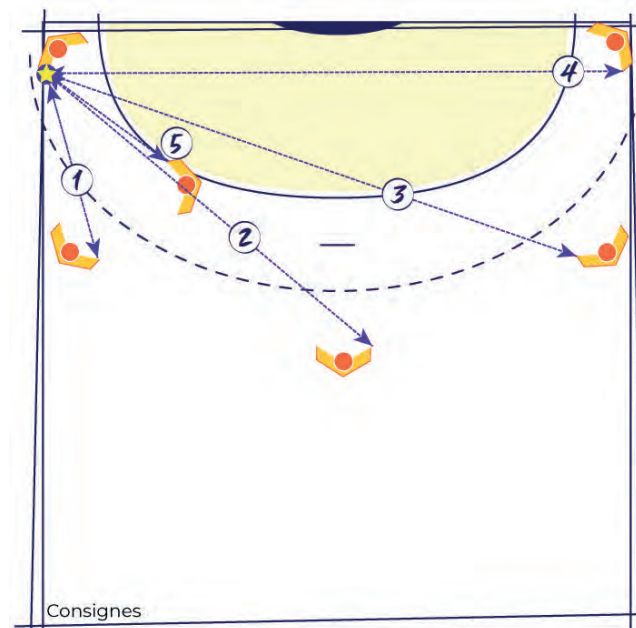
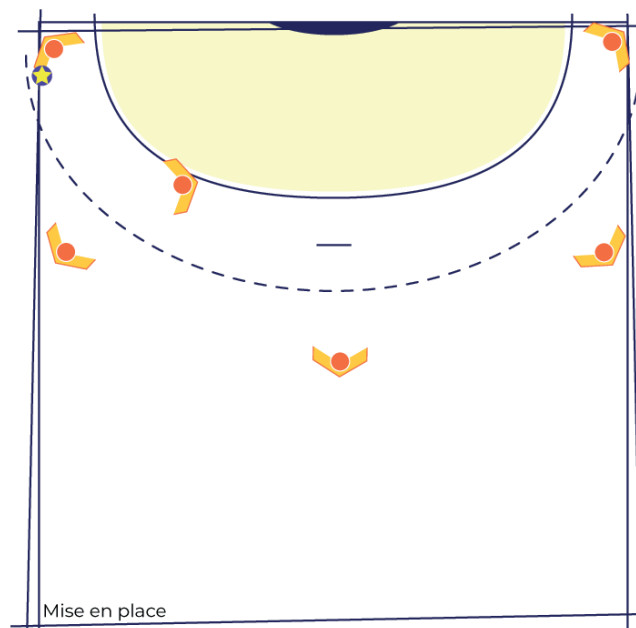
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

# CIRCULATION DE BALLE POUR L'AILIER



Exercice 248



**L'objectif est de montrer à l'Ailier que son réseau de passes ne se limite pas qu'à son Arrière situé immédiatement près de lui**

## MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 1 joueur à chaque poste (Ailiers, Arrières, Demi-Centre, Pivot) et 1 ballon en jeu au niveau de l'un des Ailiers

## CONSIGNES

L'Ailier débute sa circulation de balle par une passe à l'Arrière à côté de lui (1) qui lui renvoie

Il fait ensuite la passe au Demi-Centre qui lui remet (2)

Il fait ensuite la passe à l'Arrière opposé qui lui remet (3)

Il fait ensuite la passe l'autre Ailier qui lui remet (4)

Et enfin, il fait la passe au Pivot qui lui renvoie la balle (5)

## RÉGULATIONS

- Varier les types de passes - réceptions : à l'arrêt, en mouvement, passe en extension, réception en extension...
- Varier le circuit de passes ou laisser l'Ailier choisir le circuit pour que tous les joueurs se sentent concernés ;-)
- Changer le côté de départ (droite et gauche)
- Intégrer un ou plusieurs défenseurs qui jouent sur les trajectoires (de face, de dos)

## CONSEILS

- Selon l'âge de votre équipe approchez ou éloignez les joueur(se)s tout en gardant cette organisation par poste



### Gardiens

Les gardiens de but peuvent se faire des passes de relances sur l'autre demi-terrain



### POSTES

Ailiers  
Arrières  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



### Matériel

1 ballon



### participants

Au moins 6 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)

