



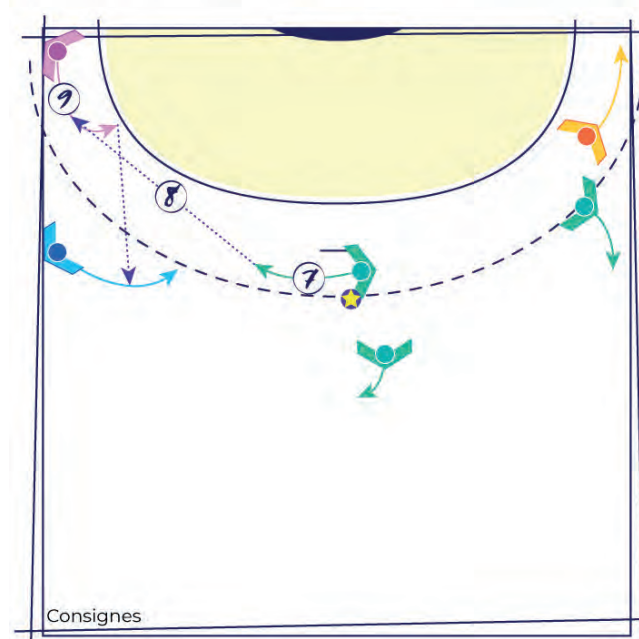
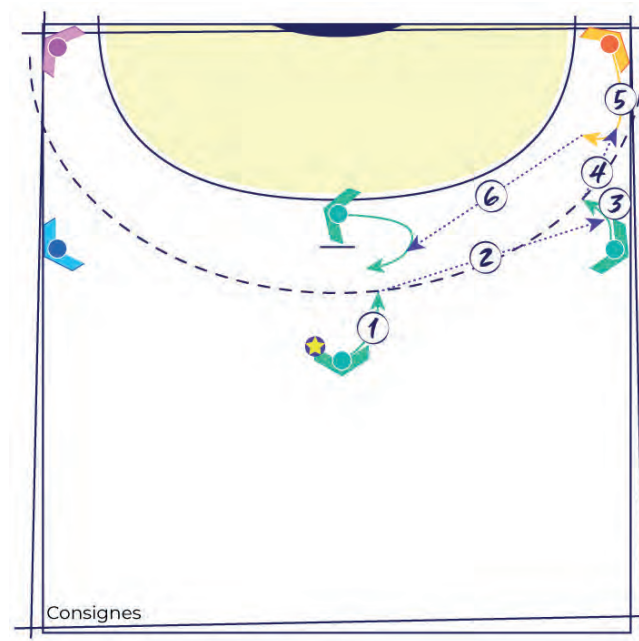
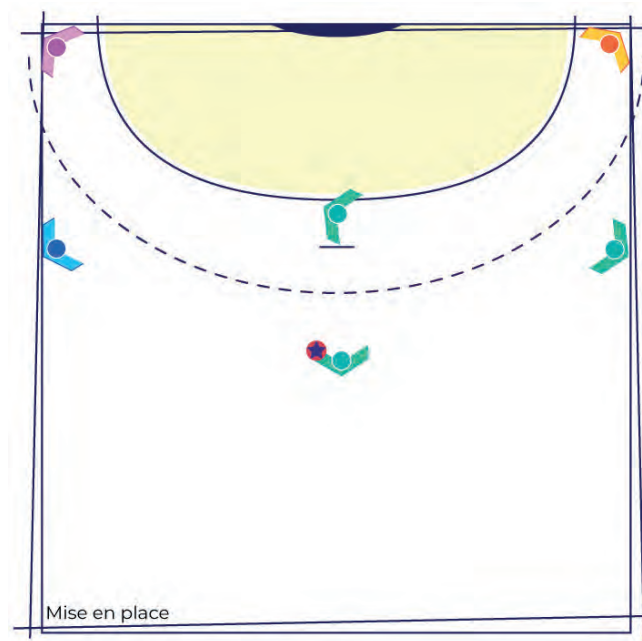
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

CHACUN SON POSTE 3



Exercice 186



Cet exercice permet de travailler la circulation de balle collective sur l'effectif complet

MISE EN PLACE

On positionne 6 joueur(se)s à leur poste avec 1 ballon pour 6

CONSIGNES

Le Demi-Centre s'engage vers l'Arrière droit (1) pour lui faire la passe (2)

L'Arrière s'engage en miroir (3) et fait la passe à l'Ailier (4).

L'Ailier s'engage vers le Pivot (5) et lui fait la passe (6).

Ce dernier va aller vers l'Ailier gauche en dribblant (7) et fait ensuite la passe à l'Ailier (8).

L'Ailier s'engage interne (9) et fait la passe à l'Arrière... qui transmet au Demi-Centre... Et le circuit se poursuit.

REGULATION

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

Changer le circuit de passe pour que les joueuses et joueurs ne tombent pas dans la routine.

Demander aux joueuses et joueurs de suivre le ballon et viennent donc prendre la place du joueur à qui ils ont fait la passe. (Ainsi tous les joueurs passent à tous les postes, et alternent entre passes longues et passes courtes)

CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs et joueuses fassent l'effort de d'orienter leurs courses vers le but (être dangereux) avant de transmettre leur ballon
- L'important est que les joueuses et joueurs reçoivent la balle en mouvement et fassent leur passe en mouvement



GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 6 joueur(se)s



PARTICIPANTS

Au moins 6 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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

