



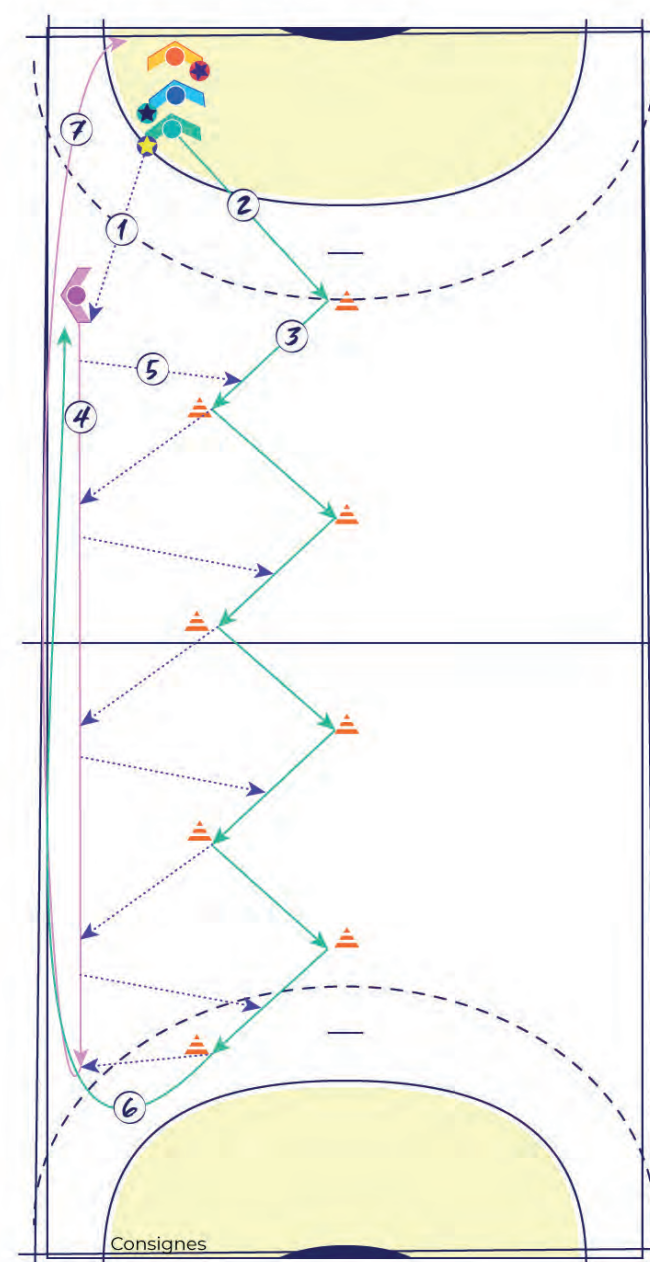
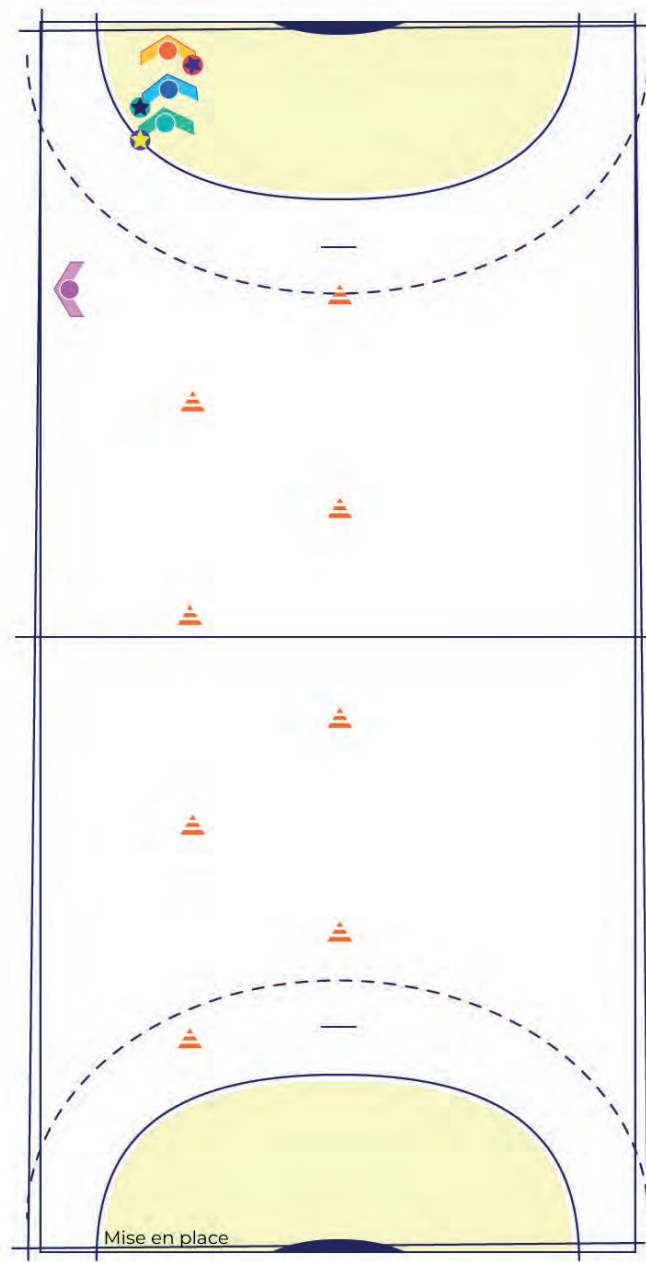
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

PASSES ET COURSES DANS UN PETIT ESPACE



Exercice 52



L'objectif est de travailler la passe en mouvement dans de petites espaces

MISE EN PLACE

On positionne :

- 8 plots positionnés et intercalés sur toute la longueur du terrain.
- 1 colonne de joueurs avec ballon dans la zone.
- 1 passeur (P)

CONSIGNES

Le premier joueur fait la passe au Passeur (1) et engage une première course vers le 1er plot (2) puis une mi-course vers le passeur (3) qui s'est décalé face (4) à lui pour lui transmettre le ballon (5)

L'exercice se poursuit de la même façon pour les 7 autres plots (voir schéma)

Au dernier plot le joueur va se positionner pour remplacer le passeur (6)

Le passeur lui rejoint la colonne des joueurs (7)

REGULATIONS

- Varier les longueurs de passes en éloignant ou rapprochant les plots
- Varier les types de passes : à rebond, à 2 mains...

CONSEILS

- Veiller à ce que les passes se fassent bien en mouvement et que les joueur(se)s ralentissent le moins possible lorsqu'ils font leurs passes. Le geste doit être le plus fluide et naturel possible



Gardiens

Les gardiens peuvent faire l'exercice «Dans le mille» par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



Matériel

1 ballon par joueur
8 plots



participants

Au moins 6 joueur(se)s



Temps

15 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

