



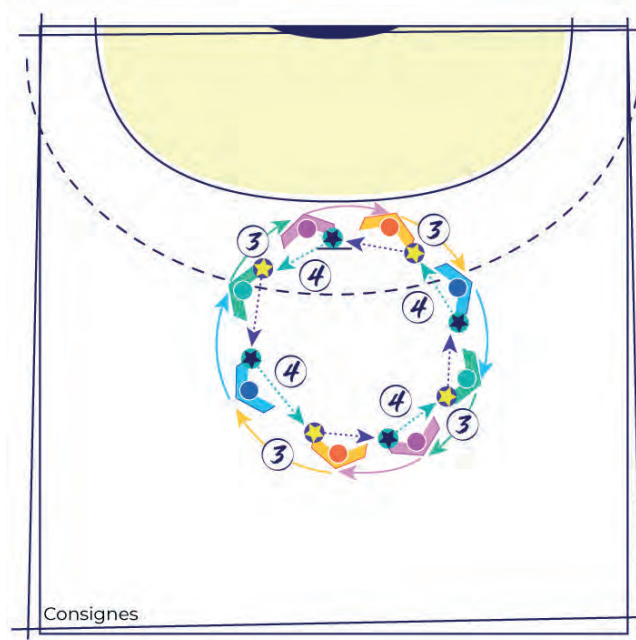
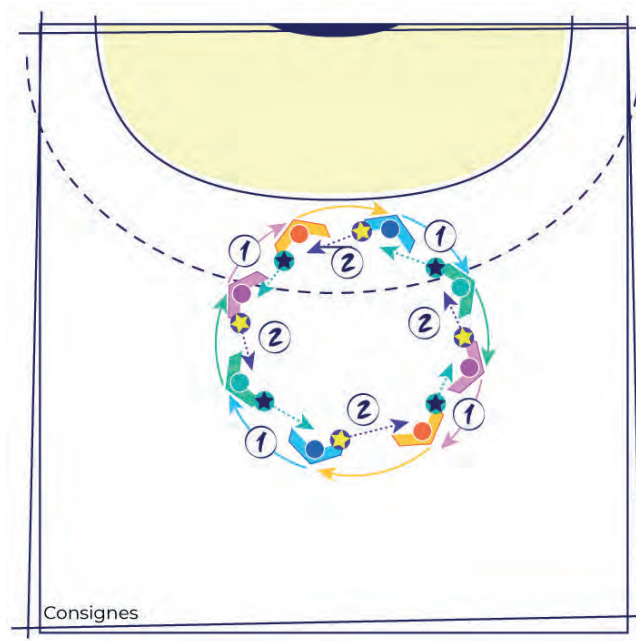
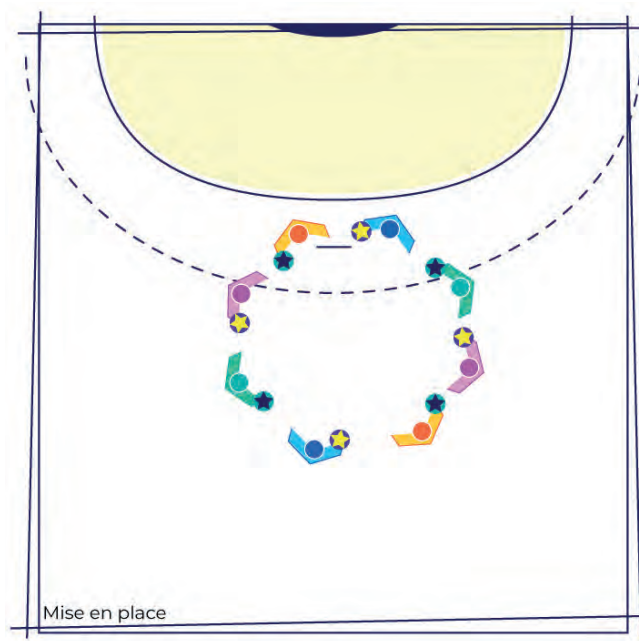
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# LE CERCLE DU DRIBBLE



Exercice 296



**Cet exercice a pour objectif de travailler de manière ludique la maîtrise du dribble et les déplacements coordonnés**

## MISE EN PLACE

On positionne les joueurs en cercle avec leur ballon

Le ballon doit se trouver dans la même main pour tous les joueur(se)s

## CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, tous les joueur(se)s vont se déplacer en même temps pour prendre la place de leur partenaire situé de l'autre côté de la main dans laquelle ils ont le ballon (1)

Au moment où ils débutent leur déplacement, ils doivent faire la passe (tous en même temps) à leur partenaire à l'aide d'un dribble (2)

On poursuit ainsi de suite avec les joueur(se)s qui se déplacent à nouveau d'un cran (3) et font la passe à leur partenaire (4)...

L'objectif est de pouvoir faire le plus de tours possibles (-)

## RÉGULATIONS

- Demander à aller plus ou moins vite selon la maîtrise de vos joueur(se)s
- Ajouter un 2e ballon à chacun(e) afin de se passer 2 ballons à la fois au lieu d'un...

## CONSEILS

- Débutez l'exercice en marchant et répétez l'exercice régulièrement et vous verrez que petit à petit tous vos joueur(se)s maîtriseront l'exercice et le passage à 2 ballons sera très facile



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'Ecole de Handball à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)s



### PARTICIPANTS

au moins 6 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 **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

