



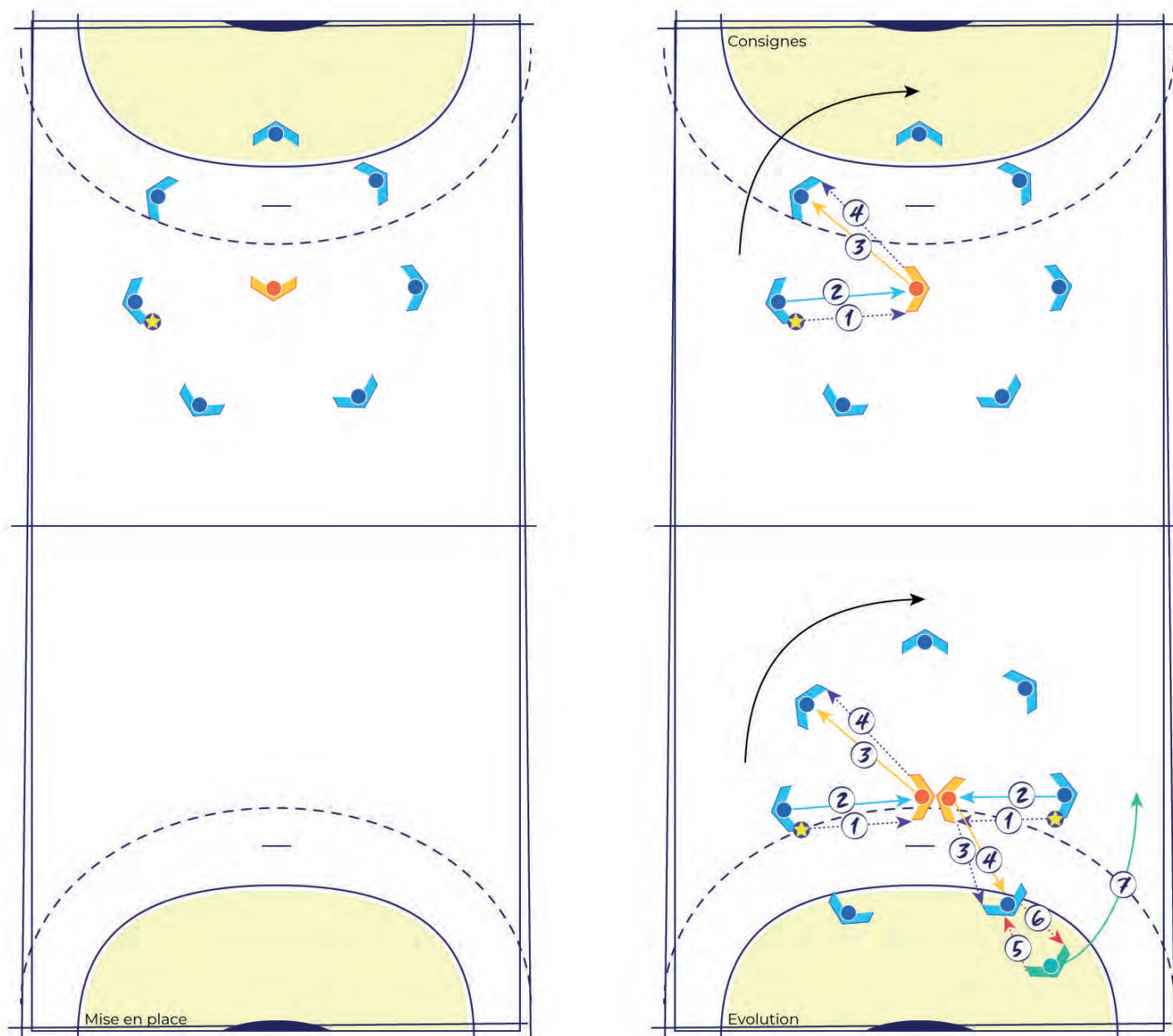
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

PASSES ET RÉCEPTIONS EN SUIVANT SON BALLON



Exercice 45



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la passe latérale à un passeur fixe tout en travaillant l'engagement / désengagement

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- des groupes de 3 joueurs avec un ballon
- 1 joueur est un passeur fixe avec un ballon et les 2 autres joueurs sont face à face.

CONSIGNES

Un joueur du cercle est en possession d'un ballon, le transmet (1) par une passe tendue au joueur central et suivant son ballon vient prendre sa place (2). Dans le même temps le réceptionneur a fait une passe (3) au joueur du cercle situé à côté du premier passeur (sens des aiguilles d'une montre) puis suit (4) son ballon pour prendre la place du joueur lui ayant fait précédemment la passe.

L'exercice se poursuit ainsi pour faire ce qu'on appelle le tour de l'horloge en évitant toute perte de balle. Il faut pouvoir hausser le rythme. La qualité de passe et de sa réception est bien évidemment essentielle.

On peut mettre deux joueurs au centre du cercle dos à dos avec donc 2 ballons qui circulent

RÉGULATIONS

- Mettre un joueur à l'extérieur du cercle qui fait une passe (5) à chaque joueur formant le cercle qui doit se retourner pour réceptionner et redonner le ballon (6). Il fait le tour complet puis laisse sa place à un autre joueur. Il doit veiller à réguler sa course (7) suivant le rythme à l'intérieur du cercle des deux ballons.

CONSEILS

- Veillez bien à ce que les joueurs soient très attentifs et concentrés pour la réussite de l'exercice et de ses évolutions, pas le droit au relâchement



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 ballons



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



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 **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

