



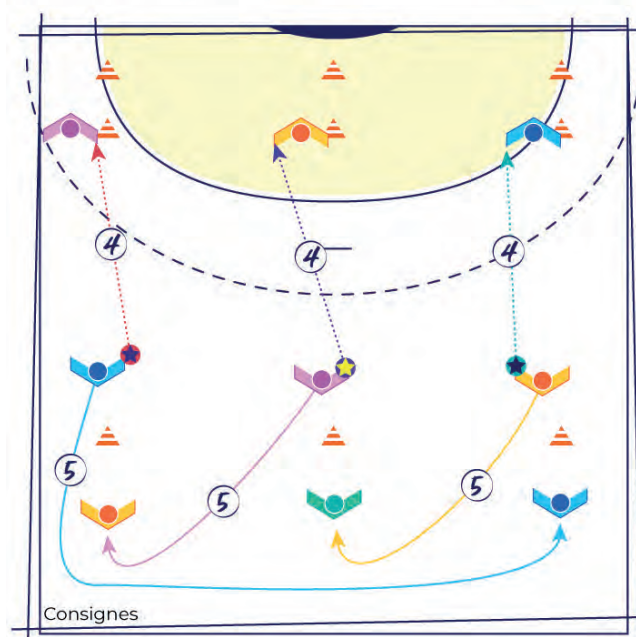
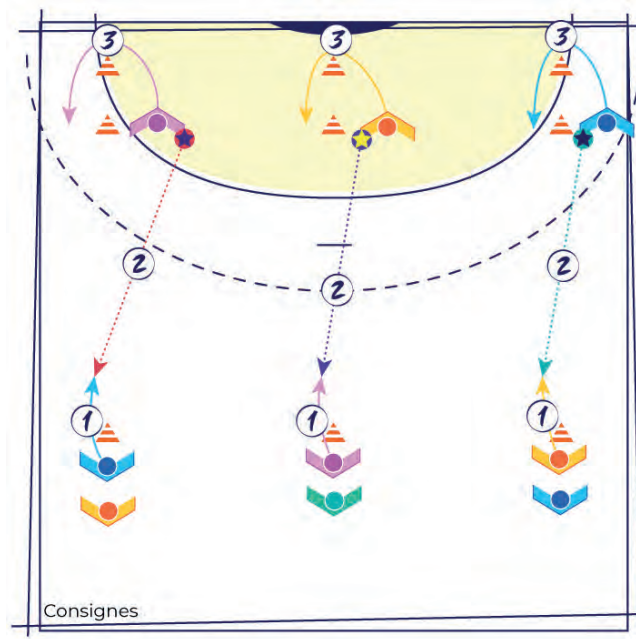
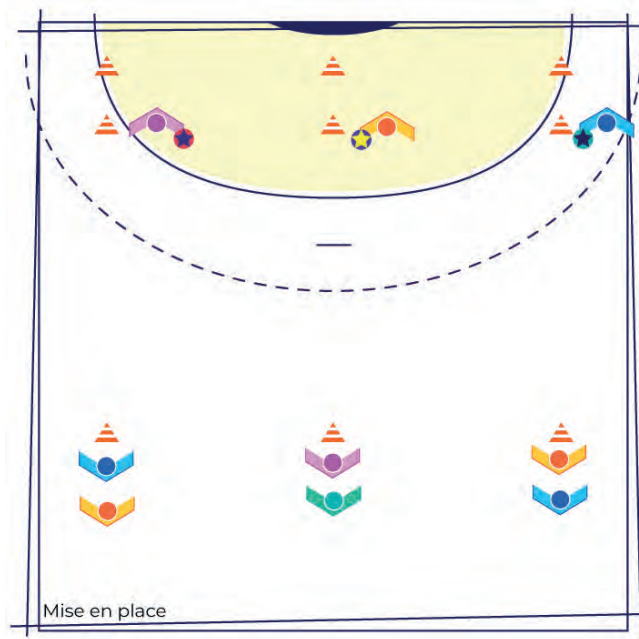
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

S'ENGAGER ET SE DÉSENGAGER



Exercice 113



L'objectif de l'exercice est de travailler l'engagement et le désengagement au cours d'un travail de passes vers l'avant

MISE EN PLACE

On définit 3 «zones» d'action pour les passeurs à l'aide des plots

Les 3 autres plots servent à marquer le départ de chaque colonne

On positionne ensuite :

- 3 colonnes sur chaque poste de la base arrière
- 1 passeur avec un ballon face à chaque colonne

CONSIGNES

Les 3 colonnes débutent l'exercice en même temps

Le premier joueur de chaque colonne s'engage sans ballon vers le passeur (1)

Le passeur fait la passe au joueur face à lui (2) et se désengage rapidement en tournant autour du plot (3)

Pendant ce temps le joueur qui a eu le ballon fait la passe (4) dans son mouvement au passeur qui est resté orienté face à lui tout en faisant son «tour de plot»

Après sa passe, l'arrière se désengage pour changer de colonne, tout en restant face au but (5)

L'exercice se poursuit ensuite avec le prochain joueur de la colonne et le passeur enchaîne les rotations autour des plots

RÉGULATION

- Changer très régulièrement les passeurs pour qu'ils puissent conserver une activité intense
- Varier la distance entre les 2 plots pour la course des passeurs
- Varier les types de passes : balles à 2 mains, mauvaise main, réception et passes suspension...

CONSEILS

- L'activité doit être suffisamment intense pour que tout le monde soit en mouvement perpétuel
- Veillez à la qualité des passes
- Veillez à ce que les joueuses ou joueurs soient toujours orientés vers le but (ou pour les passeurs, vers les colonnes)



GARDIENS

Les gardiens peuvent par exemple se mettre face à face le long de la ligne de touche et se faire des passes longues et précises



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

9 plots
3 ballons



PARTICIPANTS

au moins 6 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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

