



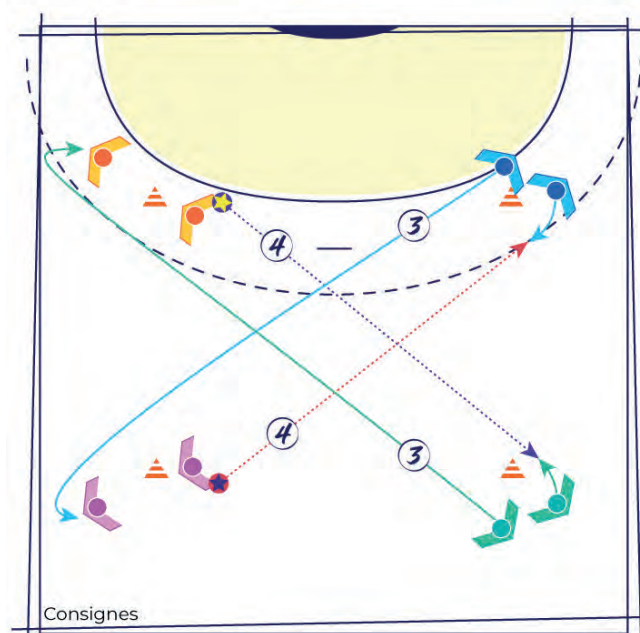
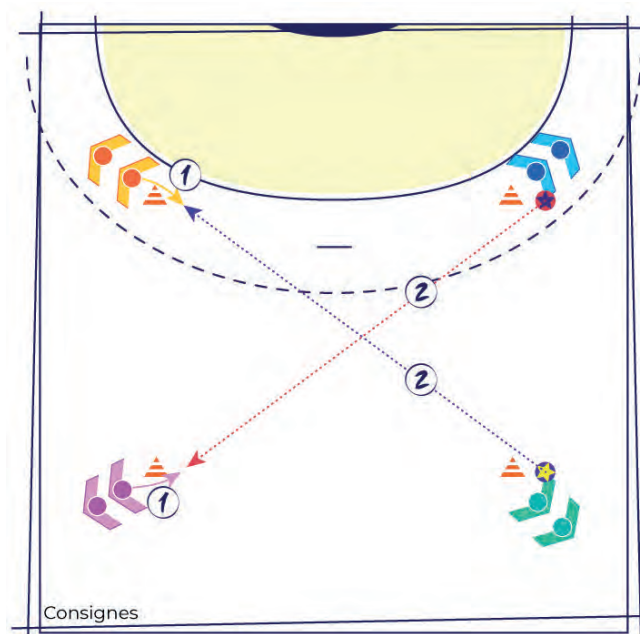
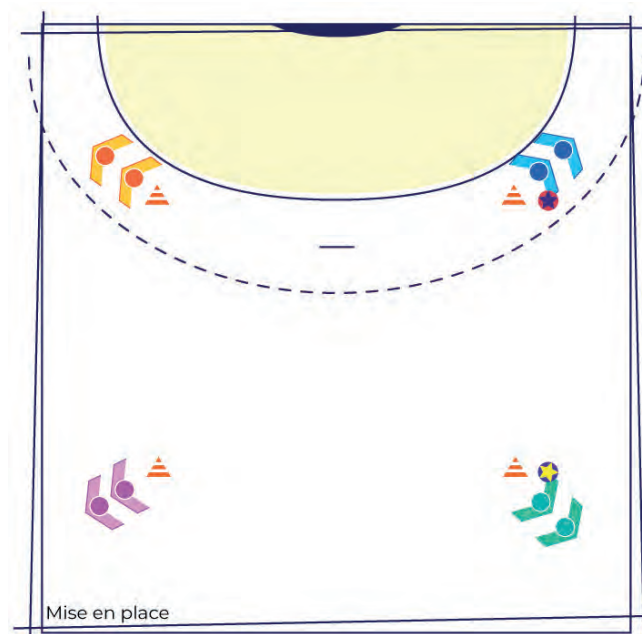
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# LA GRANDE CROIX À 2 BALLONS



Exercice 178



**Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense les passes vers l'avant avec une dimension importante autour de la prise d'information**

## MISE EN PLACE

On délimite un grand carré à l'aide de 4 plots

On positionne sur un demi-terrain :

- 4 colonnes de joueurs (1 file devant chaque plot)

On démarre avec 2 ballons situés dans 2 colonnes adjacentes

(si vous avez beaucoup de joueurs, vous pouvez former 2 groupes, un groupe sur chaque demi-terrain)

## CONSIGNES

Le joueur qui va recevoir le ballon s'engage vers le passeur (1) pour réceptionner sa passe (2) en mouvement.

Une fois que le joueur a fait la passe, il poursuit sa course pour se positionner à la fin de la colonne (3).

Le joueurs qui a reçu le ballon, poursuit l'exercice en passant la balle au joueur en face de lui (4).

L'exercice se poursuit de cette manière.

## REGULATION

Varié les types de passes : en appui, en suspension, dans le dos, à rebond....  
Varié la distance entre les joueurs

## CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs prennent bien les informations pour savoir où sont les autres partenaires en mouvement, et où sont les ballons



## 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

2 ballons  
4 plots



## PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



## 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 handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

