



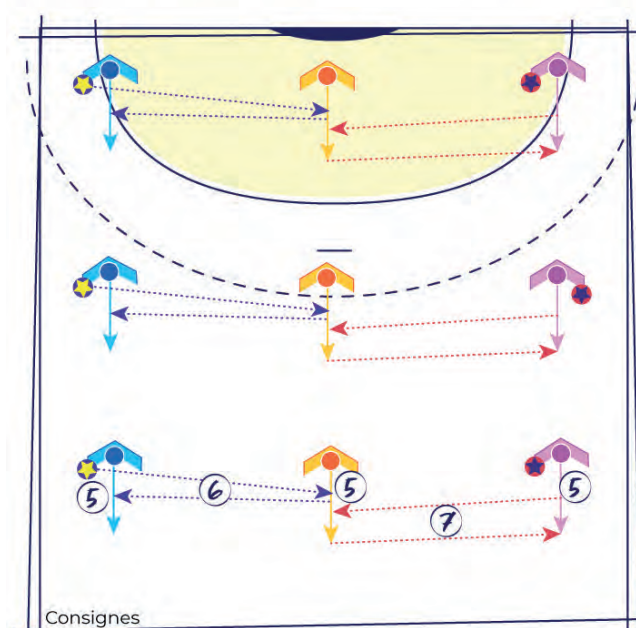
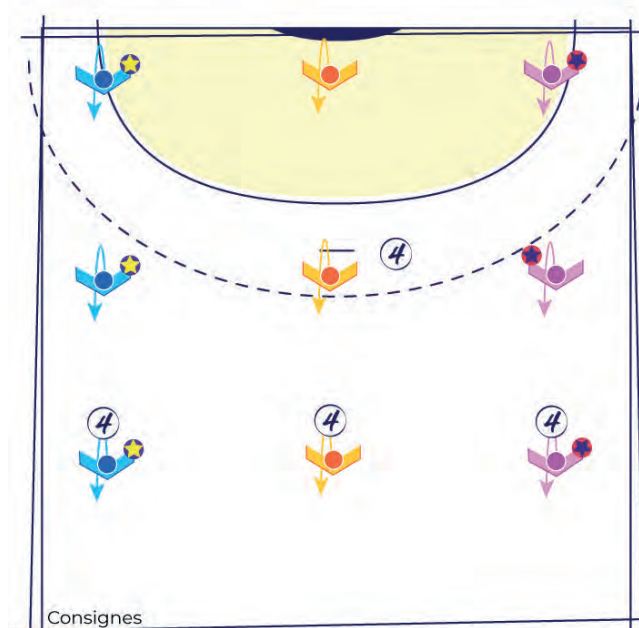
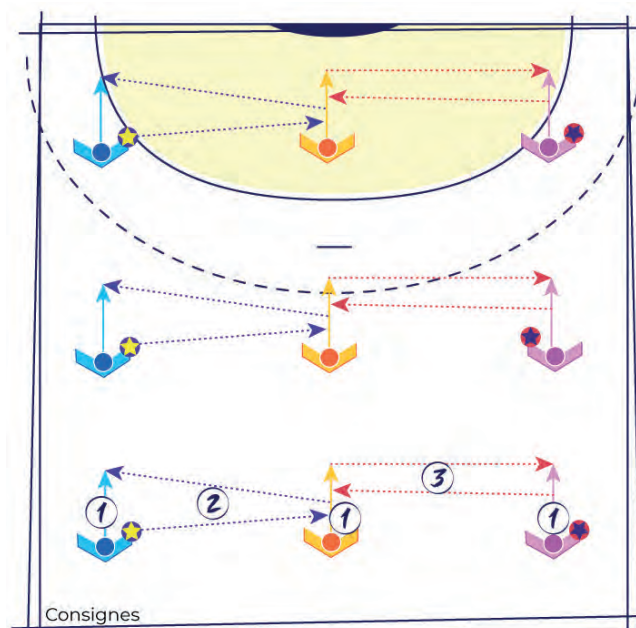
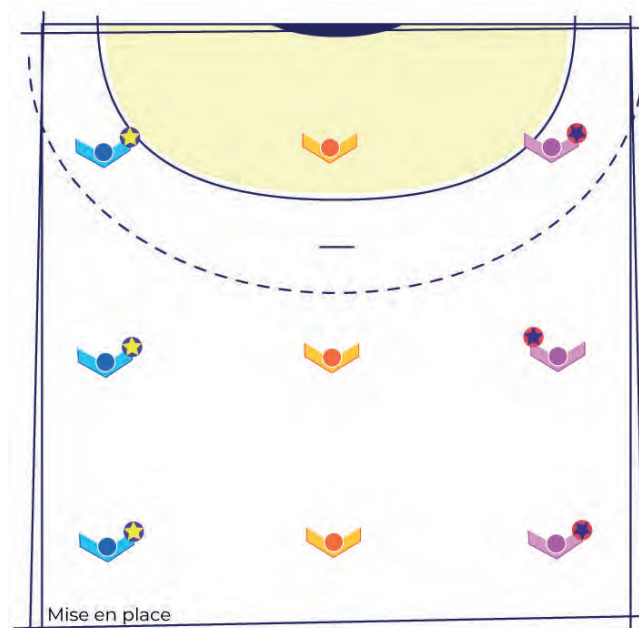
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# PASSES PAR 3 AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION 02



Exercice 308



Cet exercice va faire travailler la passe-réception en mouvement à vos joueuses et joueurs

## MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain des groupes de 3 joueur(se)s avec 2 ballons, le joueur du milieu étant sans ballon

## CONSIGNES

Les 3 joueur(se)s s'engagent vers le but (1) et le joueur(se) du milieu fait alternativement un échange de passe avec son partenaire de gauche (2) puis son partenaire de droite (3)

Après ces échanges, les 3 joueur(se)s changent de direction de courses et s'orientent vers la ligne médiane (4)

Ils s'engagent dans cette nouvelle direction (5) et le joueur(se) du milieu échange à nouveau alternativement la balle avec son partenaire de droite (6) et son partenaire de gauche (7)

## RÉGULATIONS

- Changer le joueur(se) qui est au milieu après qu'il ai fait 5 passes à gauche, 5 passes à droite par exemple
- Augmenter ou réduire les distances de passes selon la catégorie ou le niveau de vos joueur(se)s
- Varier les types de passes : à rebond, entre les jambes, dans le dos, en suspension, de la bonne main, de la mauvaise...
- Varier le type de passe selon le côté : passe normale vers le partenaire de droite et passe en suspension vers le partenaire de gauche par exemple

## CONSEILS

- Vos joueur(se)s doivent être en mouvement lorsqu'ils reçoivent le ballon et lorsqu'ils font la passe



## GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leurs passes de relance sur le côté du terrain par exemple



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



## MATÉRIEL

2 ballons pour 3



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

