



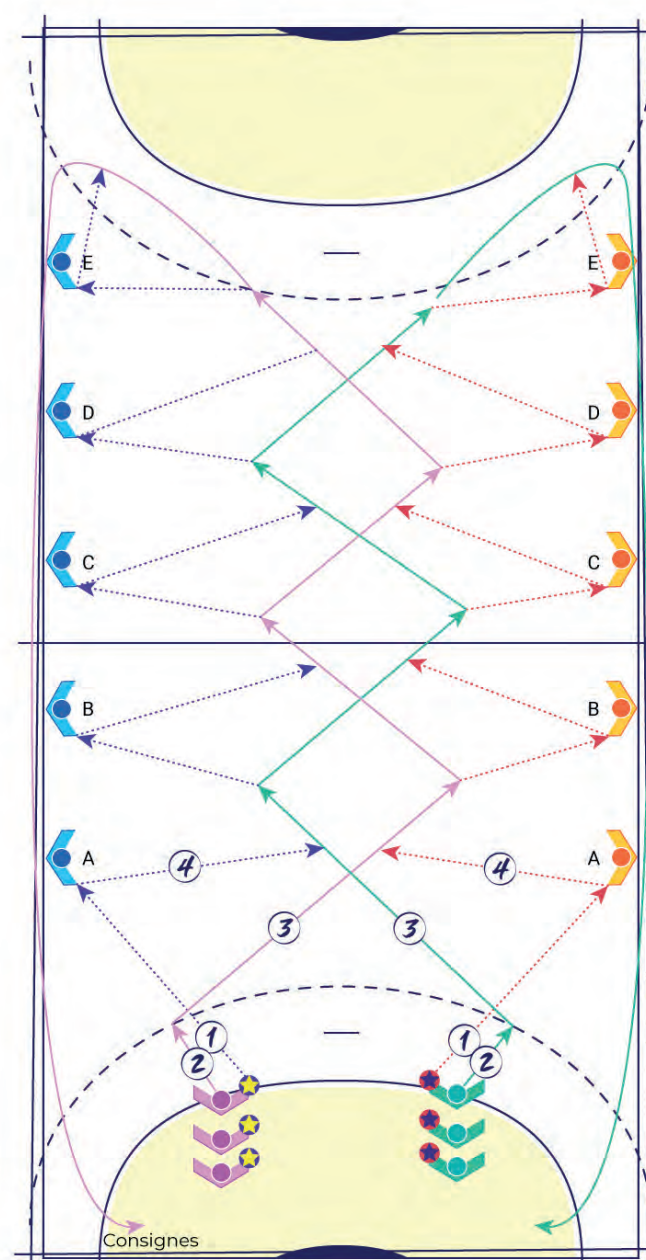
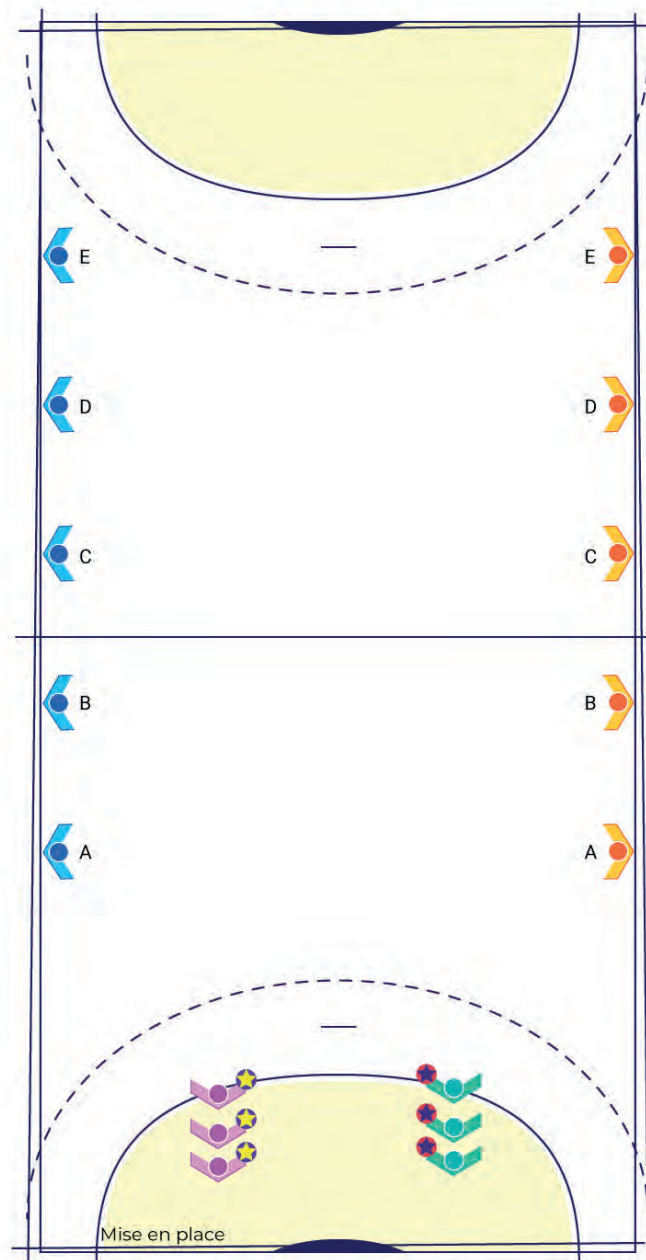
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

PASSE EN MOUVEMENT AVEC CHANGEMENT DE COURSE



Exercice 49



L'objectif est de travailler de la passe en mouvement avec changement de course

MISE EN PLACE

On positionne sur tout le terrain

- 2 colonnes (1 & 2) de joueurs avec ballon dans la zone devant le but.
- 10 passeurs (A à E) positionnés sur toute la longueur du terrain et intercalés

CONSIGNES

Le premier joueur de chaque colonne fait une passe à A (1) en engageant une course jusqu'à 9m (2) avant de repartir vers B (3), A lui redonne le ballon dans sa course (4). Le joueur poursuit ainsi son parcours en se dirigeant vers C, D puis E qu'il contournera pour récupérer le ballon avant d'engager une accélération marqué pour rejoindre la queue de la colonne.

Répéter 6 fois cet exercice.

Ne pas hésiter à demander de l'intensité.

REGULATIONS

- Même exercice à la différence près qu'à chaque croisement des deux joueurs dans le parcours, ils s'échangent leur ballon

CONSEILS

- Veiller à ce que l'engagement des deux joueurs se croisant ne vienne pas perturber le rythme de circulation du ballon



Gardiens

Les gardiens peuvent participer à l'exercice en jouant le rôle de défenseur en essayant de se positionner sur les trajectoires de passes



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



Matériel

1 ballon par joueur



participants

Au moins 16 joueur(se)s



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

