



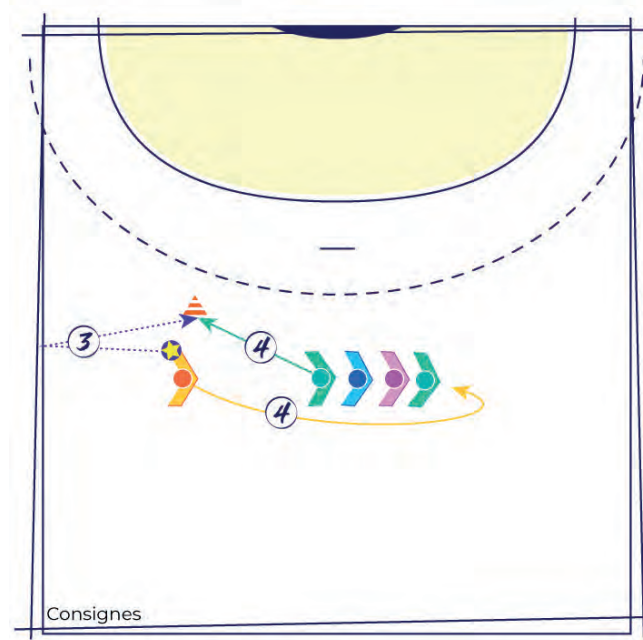
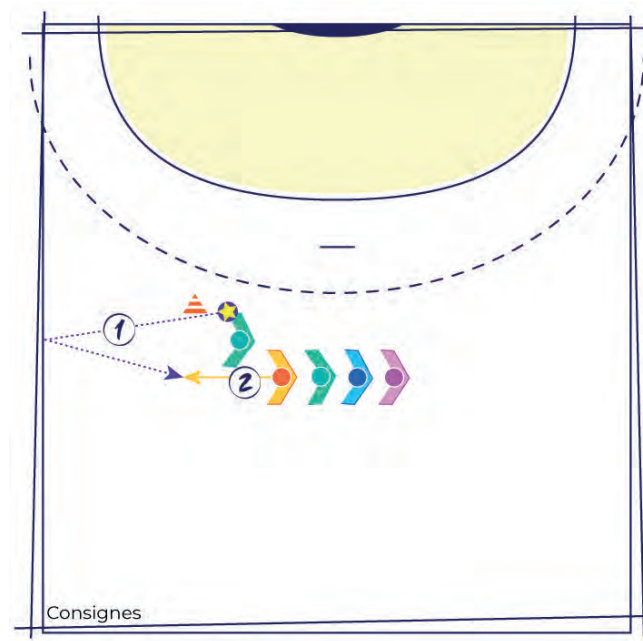
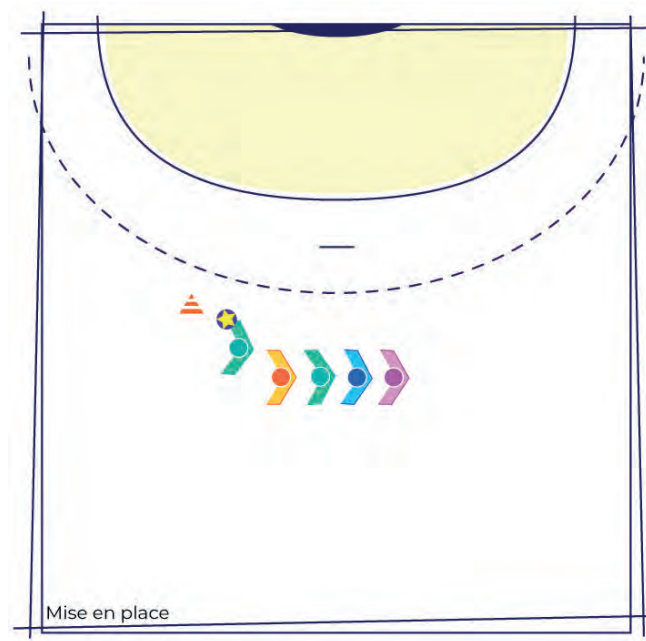
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

LA PELOTE BASQUE DU HAND



Exercice 174



Cet exercice permet de travailler la passe vers l'avant ainsi que la précision d'orientation, de puissance

MISE EN PLACE

On positionne :

- des groupes de 5-6 joueurs en colonne avec un ballon par colonne
- Chaque colonne est située en face d'un mur

CONSIGNES

Le premier joueur de la colonne fait une passe à son partenaire situé derrière lui, en faisant rebondir la balle sur le mur situé en face d'eux (1).

Le second joueur s'engage vers le ballon (2) et enchaîne à son tour avec une passe contre le mur (3).

Une fois sa passe effectuée, le joueur va à l'arrière de la colonne.

REGULATION

Changer le type de passe : passe directe sans rebond, passe à rebond, passe en suspension, passe à 2 mains....

Varié la distance du plot par rapport au mur.

Pour rendre l'exercice plus ludique (et allier vitesse et précision), vous pouvez organiser une course relais entre chaque colonne avec un gage pour la colonne perdante.

CONSEILS

- Vérifier que les joueurs gardent leurs appuis dans le sens de la course (vers l'avant) lorsqu'ils réceptionnent les passes venues de l'arrière
- Veillez à ce que les joueuses et joueurs soient équilibrés lors de la passe vers l'avant



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice pour travailler leurs passes de re-lances



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 5-6 joueurs des plots



PARTICIPANTS

Au moins 5 joueur(se)s



TEMPS

10 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

