



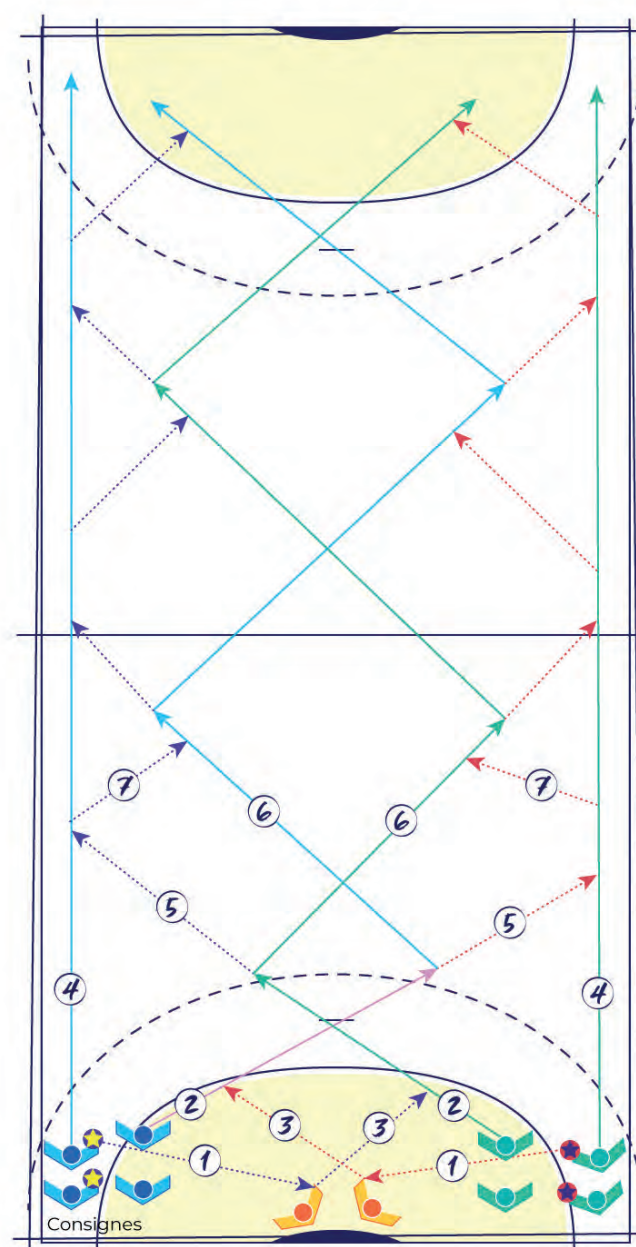
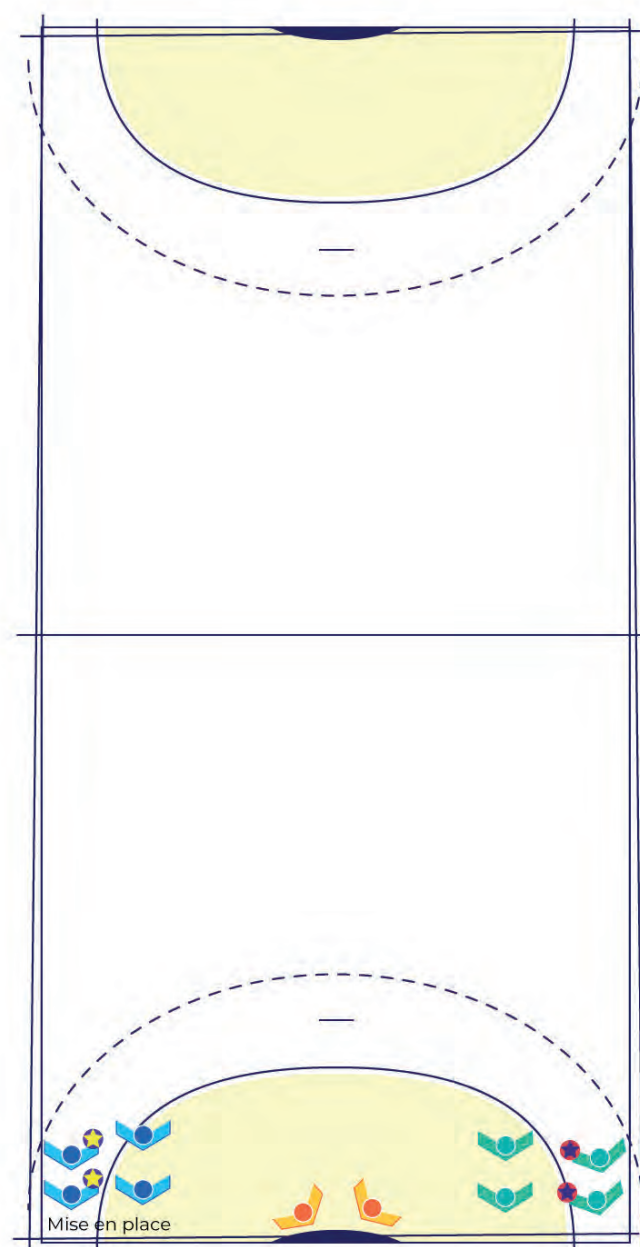
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

LES PASSES DE MONTÉES DE BALLE 02



Exercice 177



Cet exercice permet de travailler la vitesse et la transmission en course vers l'avant

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 Gardiens de But dans un but
- des paires d'Arrières / Ailiers de chaque côté du but, avec 1 ballon par paire.

CONSIGNES

Les 2 premiers ailiers transmettent leur balle au gardien de but (1)

Les 2 arrières s'élancent alors vers les 9 mètres, vers le point de penalty (2) et reçoivent alors la passe du gardien de but opposé (3)

Les ailiers se mettent en course le long de la ligne de touche (4), pour recevoir la passe de l'arrière opposé (5)

Une fois que l'arrière a fait la passe à l'ailier face à lui, il change de direction (6) pour recevoir la balle de l'autre ailier (7)

Les joueurs continuent ainsi jusqu'au bout du terrain. Les ailiers doivent adapter leur course sur les arrières

REGULATION

Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension
Changer de côtés pour le départ de l'exercice (à droite, puis à gauche)

CONSEILS

- Vérifiez que les joueuses et joueurs courent vers l'avant «tête haute» afin de prendre les informations si possible lorsqu'ils n'ont pas le ballon



GARDIENS

Les gardiens assurent la première relance



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs



PARTICIPANTS

Au moins 10 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

