



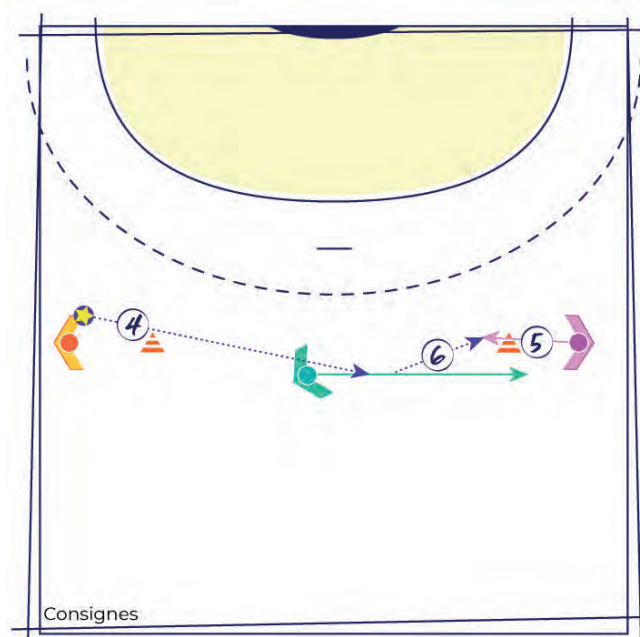
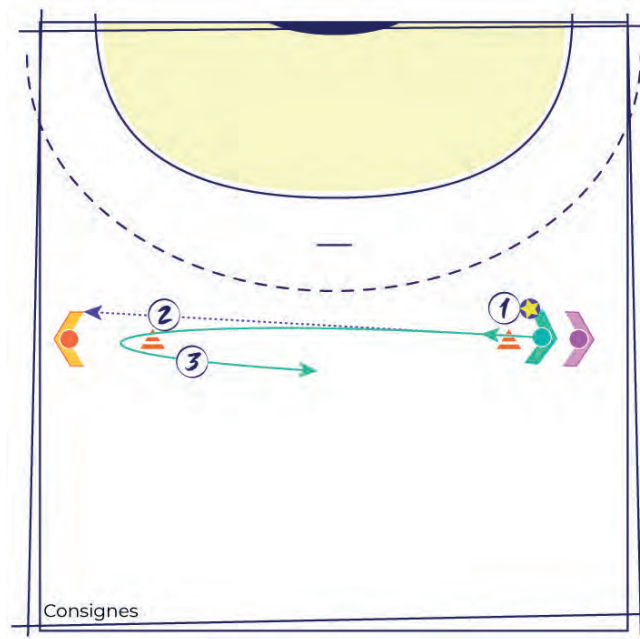
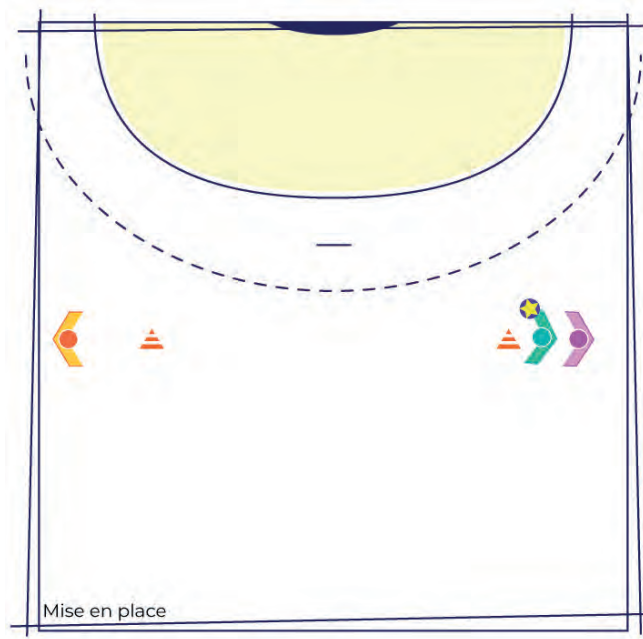
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# DÉBUTER LES PASSES POUR LA CONTRE-ATTAQUE



Exercice 175



**Cet exercice permet de travailler la passe vers l'avant et la réception depuis l'arrière. (idéal pour débuter un travail sur la montée de balle)**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- des groupes de 3 joueurs avec un ballon
- 1 joueur est un passeur fixe et les 2 autres joueurs sont du même côté
- les plots marquent les positions de départ des joueurs

## CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon s'engage sur 3 appuis (1) vers son le passeur situé en face de lui.

Dans son déplacement, il fait une passe vers l'avant au passeur (2).

Il poursuit sa course sans ballon pour faire le tour du plot et accélérer dès son changement de direction, comme si il partait en contre-attaque (3).

Le passeur lui fait alors la passe (4) qu'il réceptionne tout en continuant sa course vers l'avant (les mains et le torse se tournent de 3/4 vers l'arrière).

Une fois la balle réceptionnée, son partenaire en face de lui s'engage sans ballon (5) et il lui fait la passe (6) pour qu'il enchaîne avec les mêmes consignes.

## REGULATION

Changer les rôles des joueurs : chacun devient passeur à tour de rôle.

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

Varié la distance entre les joueurs.

## 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

Utilisez vos gardiens comme passeurs pour qu'ils travaillent leurs relances



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivots



### CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 3 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](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)

