



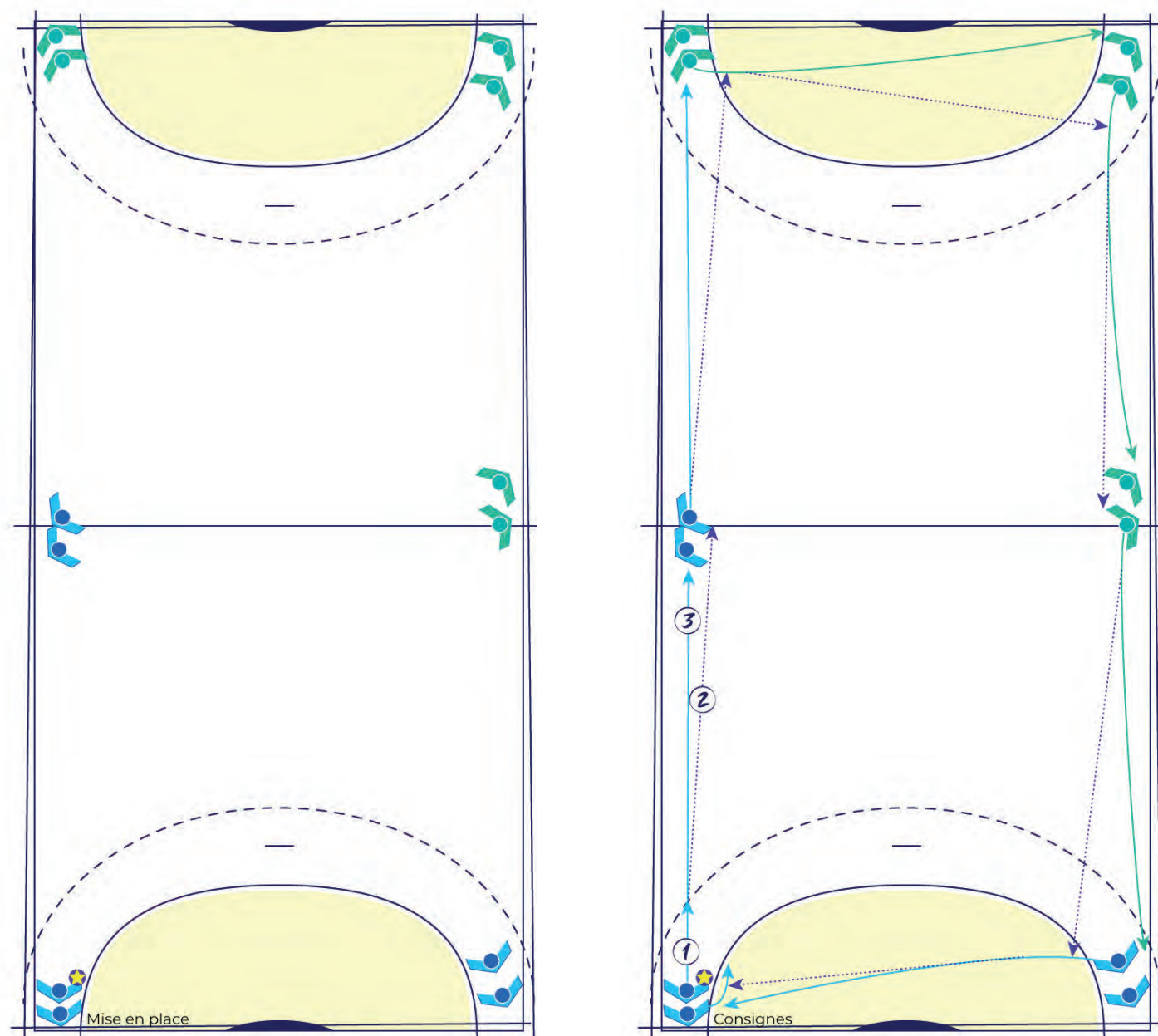
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

LE CIRCUIT DE PASSES LONGUES



Exercice 173



Cet exercice permet de travailler de manière la précision des passes longues à différents endroits du terrain

MISE EN PLACE

On positionne :

- des paires de joueurs à chaque angle du terrain
- 2 paires sur la ligne médiane, au bord de la ligne de touche

CONSIGNES

L'ailier qui a le ballon débute l'exercice et s'engage sur 3 appuis (1) pour faire la passe au joueur sur la ligne médiane (2).

Une fois qu'il a fait la passe, le joueur suit son ballon pour se positionner dans le groupe suivant (3).

La balle circule ainsi tout autour du terrain.

REGULATION

Changer le sens de circulation du ballon
Varier les types de passes : en suspensions, à rebond...

Ajouter plusieurs ballon, d'abord 2 en circulation, puis 3, puis 4...

Supprimer les groupes de la ligne médiane (et positionner les 4 groupes aux points d'intersection entre les 9m et la touche)

CONSEILS

- Vérifiez que les joueuses et joueurs s'équilibrent bien (relèvent le torse) pour chercher à avoir le maximum de précision sur leur passe longue



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

Au moins 12 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

