



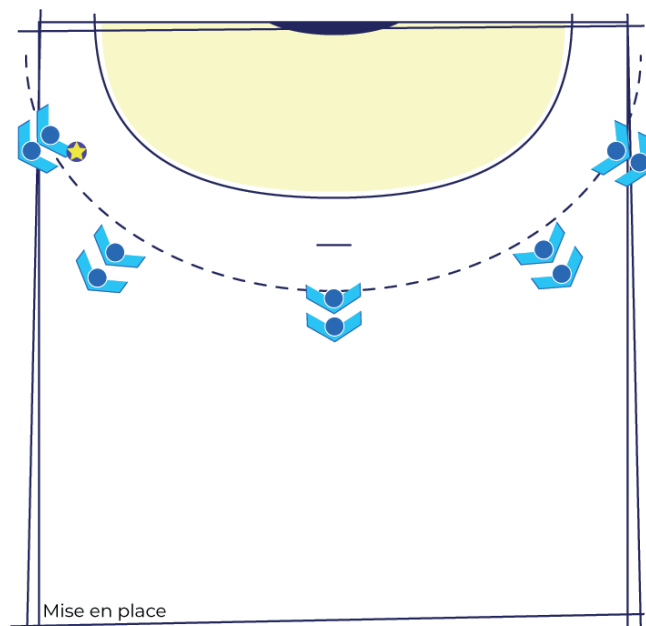
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

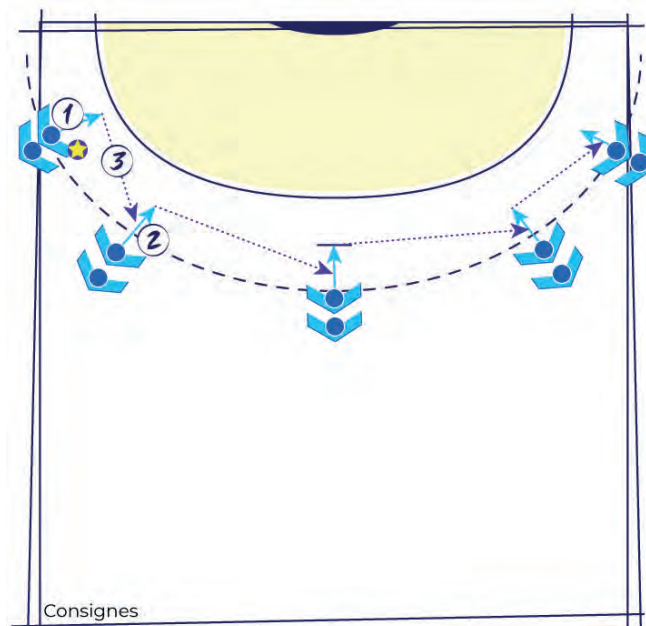
# L'APPRENTISSAGE DE LA CONTINUITÉ À 5 AUTOURS



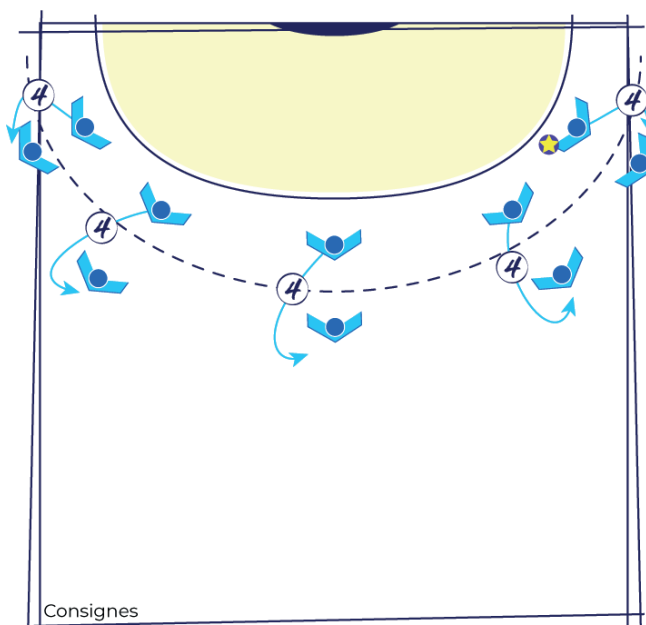
Exercice 264



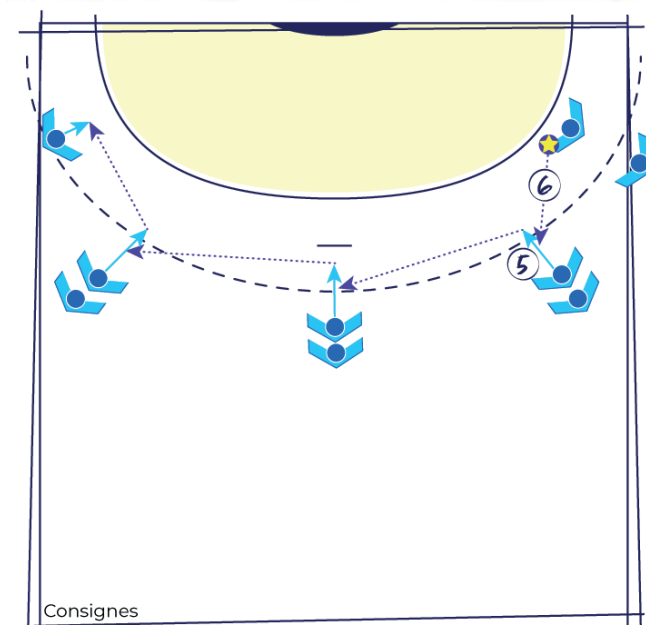
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif de l'exercice est de travailler la circulation de la balle et apprendre la notion de continuité : le ballon est perpétuellement en mouvement**

## MISE EN PLACE

Les joueurs se répartissent en colonne sur les 5 postes : Ailiers, Arrières et Demi-Centre

Le premier Ailier à le ballon

## CONSIGNES

L'ailier s'engage tout droit, orienté vers le but (1) et fait la passe (3) au joueur de la colonne suivante qui s'est engagé sans ballon (2) et ainsi de suite

Le joueur qui a donné son ballon retourne en se désengageant (face au but) à l'arrière de la colonne (4)

Enfin, lorsque la balle arrive à l'autre aile, le premier Arrière de la colonne s'engage alors à son tour (5) pour recevoir la passe de l'Ailier (6) et ainsi de suite....

## RÉGULATIONS

- Varier le type de passes : réceptions-passes à une main, armé haut pour une passe plus rapide, passes en suspension...
- Diminuer le nombre d'appuis possibles avant la passe : 3 puis 2 puis 1

## CONSEILS

- Demander une activité importante des joueur(se)s et de transmettre le ballon le plus rapidement possible.
- Soyez vigilant à la qualité de la passe (dans la course du réceptionner, à hauteur de torse)
- Veillez également à ce que les joueurs soient toujours orientés vers le but : appuis et torse tant dans leur engagement que dans leur désengagement



## GARDIENS

Les gardiens de but peuvent travailler leur motricité à l'aide d'une échelle de rythme par exemple, en suivant les mouvements de la balle tout en se déplaçant latéralement au dessus de l'échelle de rythme



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre



## CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



## MATÉRIEL

1 ballon



## PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



## 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)

