



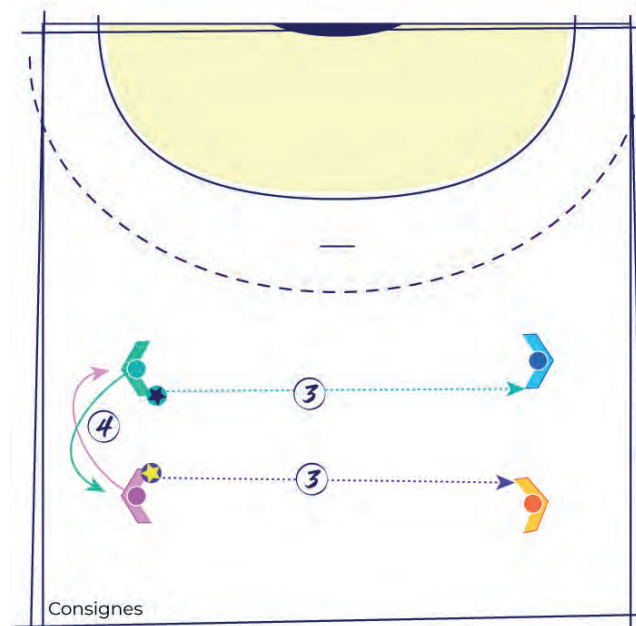
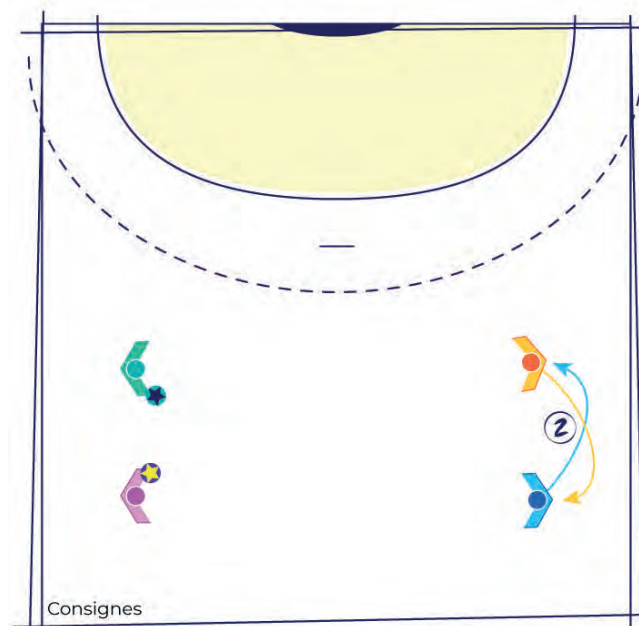
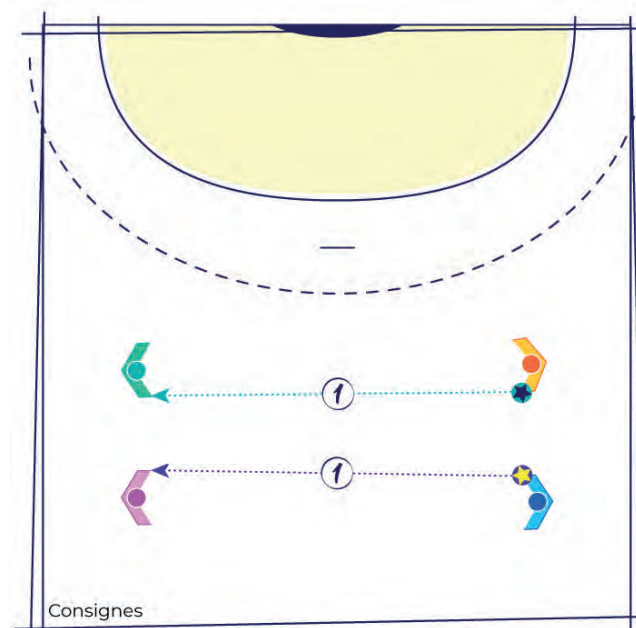
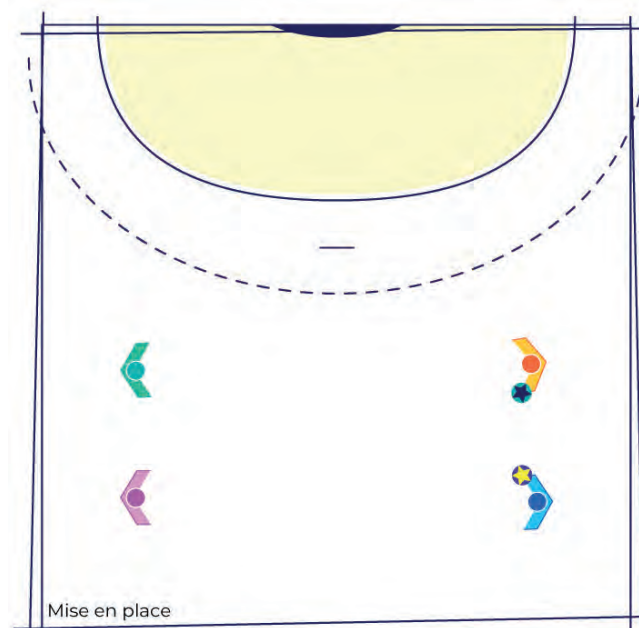
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# JE PASSE DEVANT MOI, JE CHANGE DE PLACE



Exercice 314



**Cet exercice va faire travailler la passe-réception en mouvement tout en enchainant les tâches et les prises d'informations**

## MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain des groupes de 4 joueur(se)s avec 2 ballons  
Les joueur(se)s se font face 2 par 2 et les ballons sont du même côté

## CONSIGNES

Les 2 joueur(se)s qui ont le ballon font la passe à leur partenaire situé en face d'eux (1)

Après avoir fait la passe, ils changent de place avec leur voisin (2)

Ils vont recevoir alors la passe des joueur(se)s en face d'eux (3) qui changent également alors à leur tour de place (4)

L'exercice se poursuit ainsi de suite

## RÉGULATIONS

- Changer régulièrement les groupes pour que les échanges se fassent entre des joueur(se)s différents
- Augmenter ou réduire les distances de passes selon la catégorie ou le niveau de vos joueur(se)s
- Varier les types de passes : à rebond, entre les jambes, dans le dos, en suspension, de la bonne main, de la mauvaise...

## CONSEILS

- Assurez vous que les joueur(se)s reçoivent bien leur ballon en mouvement
- Veillez à ce que les joueur(se)s prennent bien les informations en fonction de la position de leur partenaire, de l'endroit où arrive la balle



## GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



## MATÉRIEL

2 ballons pour 4



## PARTICIPANTS

au moins 4 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)

