



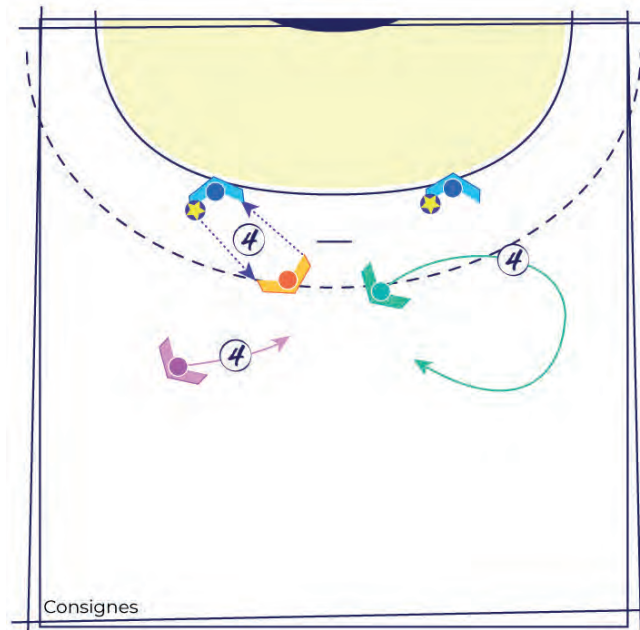
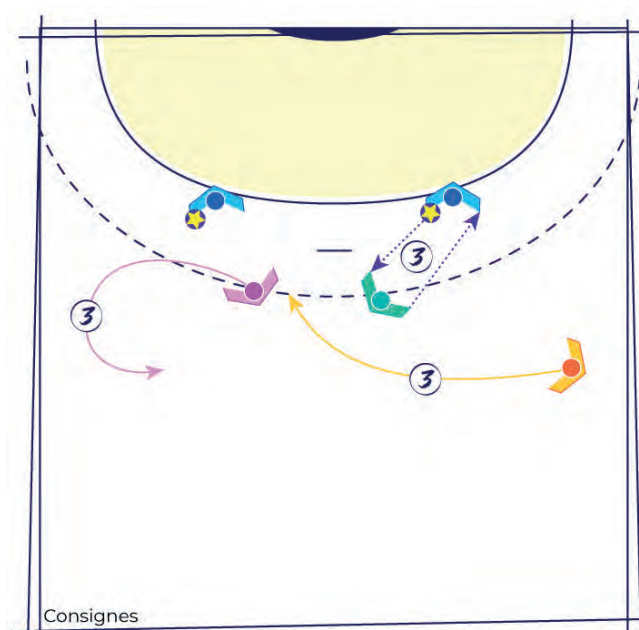
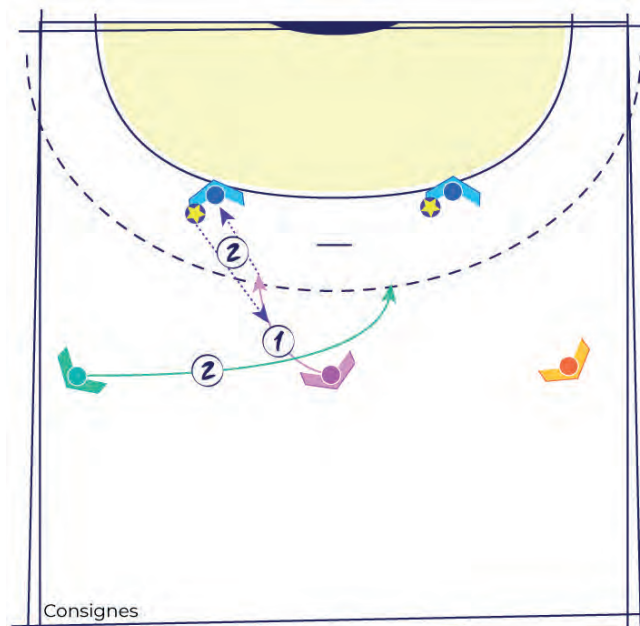
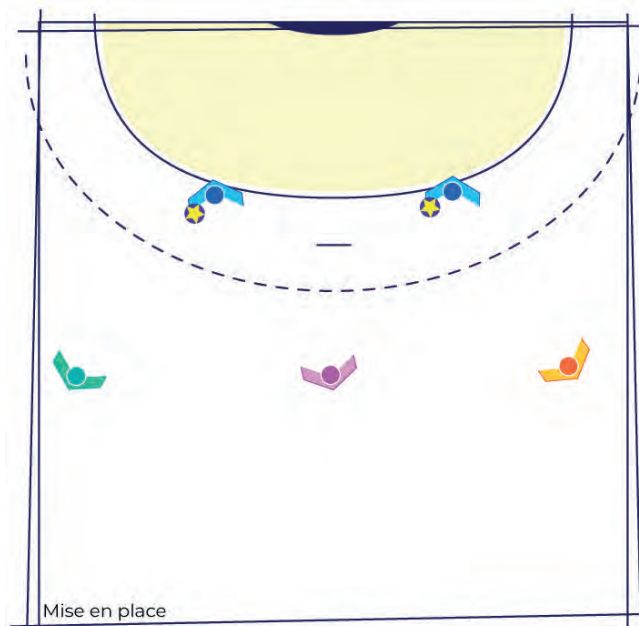
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

A 5 POUR DES PASSES À L'INFINI



Exercice 287



L'objectif est d'apprendre à faire des passes en mouvement tout en étant orienté et en enchainant les tâches et les prises d'informations

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 passeurs avec un ballon chacun
- 3 joueur(se)s face à eux sans ballon

CONSIGNES

Le joueur du milieu (le joueur rose) s'engage vers l'un des passeur (1) et fait un échange de balle avec lui (2)

Au même moment l'un des 2 joueurs sur le côté (le joueur vert) s'engage à son tour vers le second passeur (2)

Il va alors échanger le ballon avec le passeur vers lequel il se dirige (3) pendant que le dernier joueur (le joueur orange) s'engage lui vers l'autre passeur (3)

Le joueur (rose) qui vient de réaliser son échange fait une course en arc de cercle pour revenir à la position de départ de son partenaire (vert) tout en restant orienté face aux passeurs (3)

L'autre joueur (orange) qui arrive face au passeur fait un échange de balle avec lui (4) pendant que le joueur (rose) s'engage à nouveau vers le passeur opposé

Le joueur (vert) qui vient de faire son échange se replace pour pouvoir aller faire son prochain échange (4)

RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire les distances entre les joueur(se)s au départ
- Ralentir ou accélérer le jeu selon la maîtrise de vos joueur(se)s
- Changer régulièrement les passeurs
- Varier les types de passes : à rebond, dans le dos, en suspension...

CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueur(se)s soient constamment orientés vers le but à la fois leurs appuis mais également leurs épaules, même dans leur course de remplacement



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leurs passes de relances sur le côté du terrain



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons pour 5 joueur(se)s



PARTICIPANTS

au moins 5 joueurs



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

