



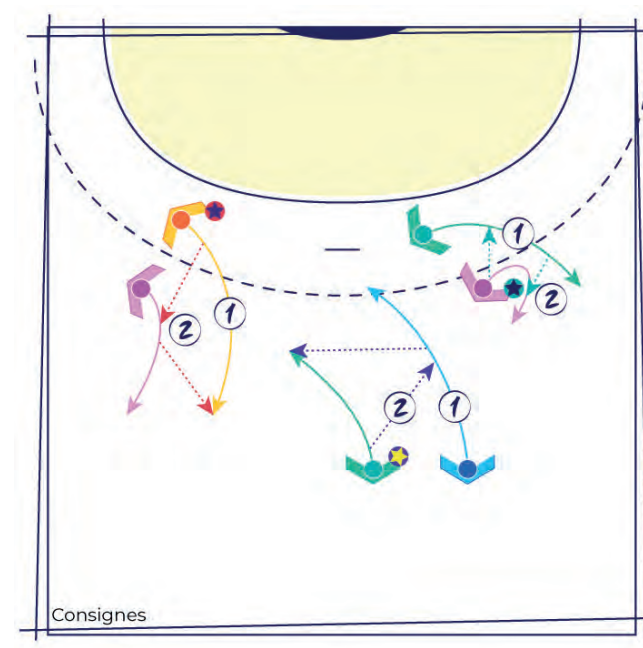
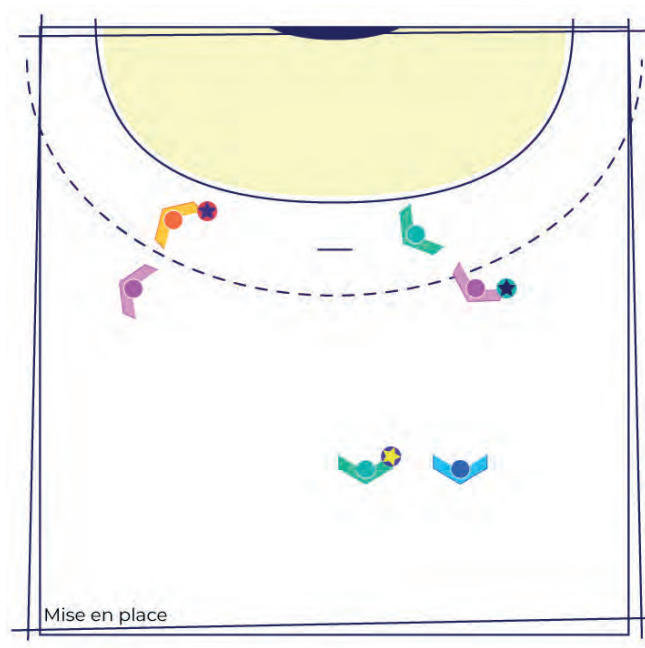
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# PAR 2 SUR TOUT LE TERRAIN



Exercice 167



**Cet exercice permet de travailler la relation de passe à 2 joueurs tout en prenant un maximum d'informations**

## MISE EN PLACE

On positionne sur tout le terrain des groupes de 2 joueurs avec 1 ballon

## CONSIGNES

Chaque bînome s'engage en trotinant (1) sur l'ensemble du terrain et se font des passes latérales (2)

L'objectif est de ne pas perdre la balle pendant la séquence

## REGULATIONS

- Demander aux joueuses et joueurs de varier leur vitesse : par exemple, au signal de l'entraîneur, les bînomes doivent accélérer tout en se faisant les passes
- Varier le type de passes : directes, à rebond, dans le dos, en suspension
- Changer les courses : vers l'avant, vers l'arrière, en déplacement latéral...

## CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueuses et joueurs soient tout le temps en mouvement et vérifiez qu'ils anticipent les croisements et les passes des autres bînomes : il ne faut pas qu'ils aient à s'arrêter et/ou qu'ils perdent leur ballon



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
<https://youtu.be/iZNrvGPYWNc>



### Gardiens

Les gardiens peuvent faire des passes de relances le long de la ligne de touche



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### Matériel

1 ballon pour 3 joueurs



### participants

Au moins 6 joueur(se)s



### Temps

10 min



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)

