



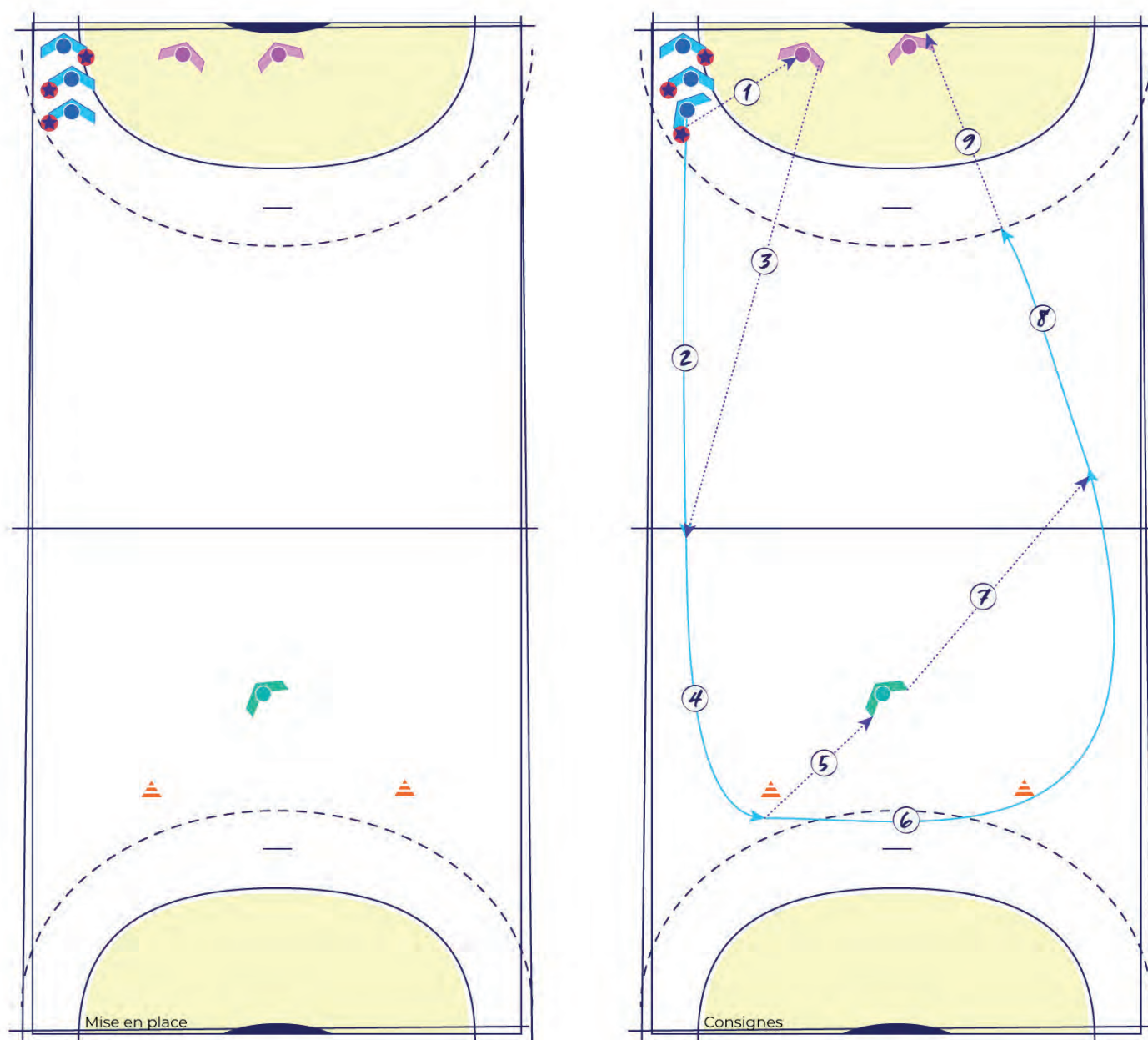
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

PASSE LONGUE ET COURTE EN MOUVEMENT - 1



Exercice 61



L'objectif de l'exercice est de travailler l'alternance de la passe longue et courte au service de la contre attaque

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 plots comme sur le schéma.
- 1 gardien de but relanceur
- 1 gardien de but pour stopper les tirs
- 1 colonne de joueurs avec ballon en position d'ailiers

CONSIGNES

L'ailier passe au GB relanceur (1), court vers le but opposé (2) et réceptionne une passe longue du gardien de but relanceur (3).

Il contourne le premier plot (4) et transmet son ballon au passeur (5) qui lui redonne le ballon (7) après qu'il ai contourné le deuxième plot (6).

Il s'engage ensuite vers le but (8) pour aller au tir et marquer (9).

Il récupère son ballon et va se repositionner en queue de colonne

RÉGULATIONS

- Inverser les rôles entre les 2 GB et changer le passeur quand toute la colonne est passée une fois
- Varier les impacts de tirs
- Varier les courses : avec ou sans dribble entre 2 passes

CONSEILS

- Vérifier les orientations des courses des joueurs, ils doivent être le plus possible, orientés vers le but



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à seniors



Matériel

1 ballon par joueur
2 plots



participants

Au moins 8 joueurs



Temps

15 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

