



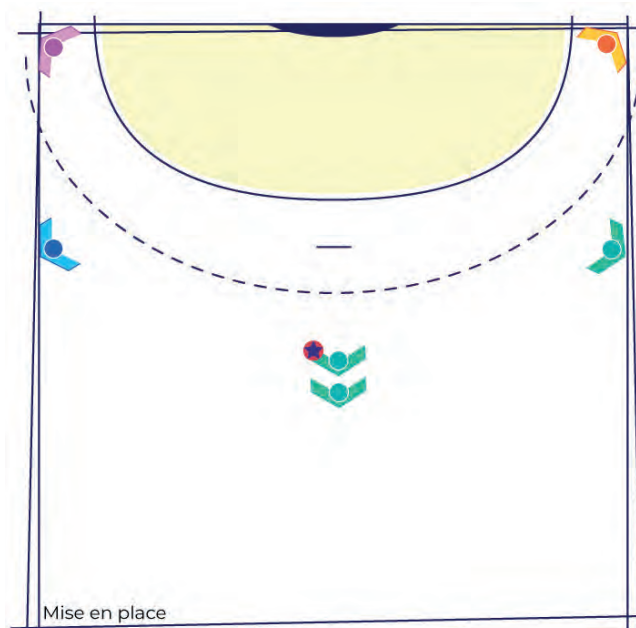
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

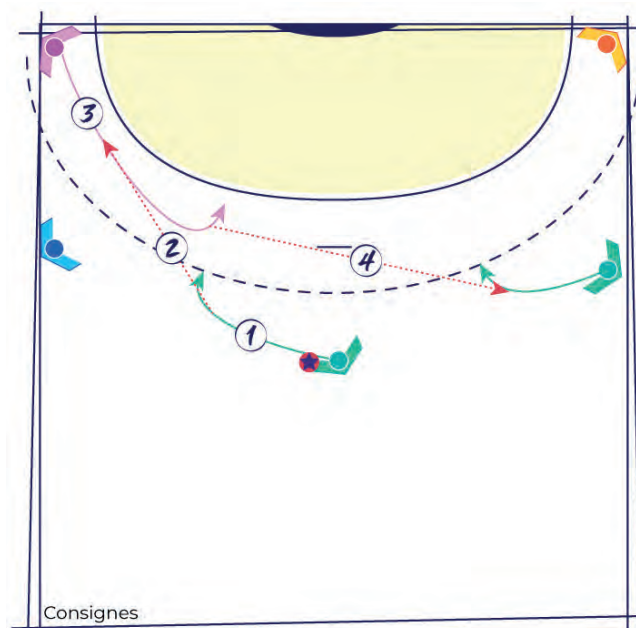
CHACUN SON POSTE 2



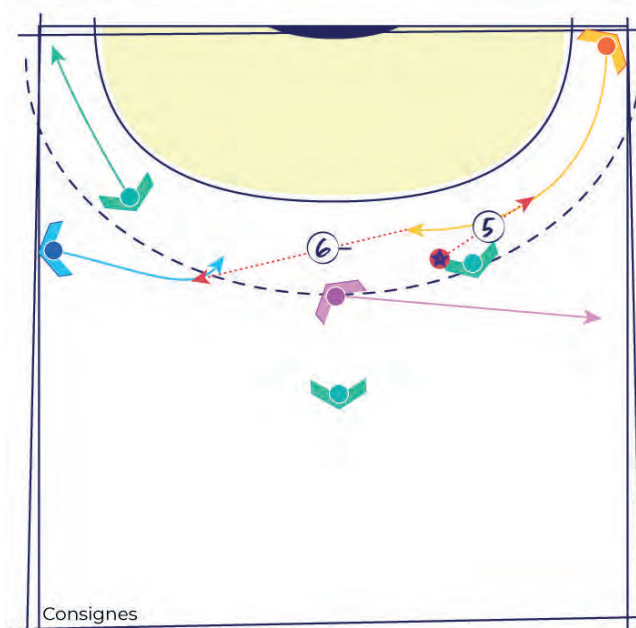
Exercice 185



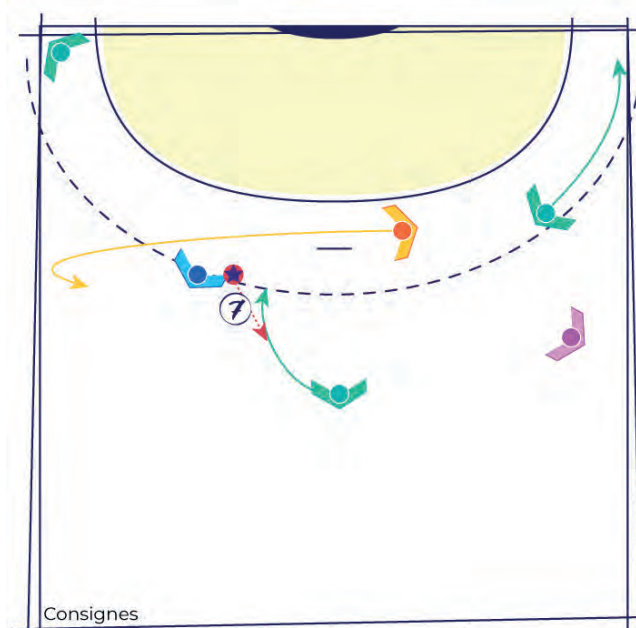
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

Cet exercice permet de travailler la circulation de balle collective et la prise d'information

MISE EN PLACE

Sur un demi-terrain, on positionne :

- 6 joueurs en position initiale d'attaque :
- 2 Demi-Centre (le premier à le ballon), 2 Arrières et 2 Ailiers

Selon l'effectif de vos équipes, vous pouvez doubler les postes (et si besoin jouer sur les 2 buts.)

CONSIGNES

Le Demi-Centre avec le ballon s'engage vers l'Ailier gauche (1) pour lui faire la passe (2)

L'Ailier qui reçoit sa balle en mouvement (3) fait la passe à l'Arrière opposé qui s'est engagé sans ballon (4)

Celui-ci fait la passe à son Ailier droit (5)

L'Ailier droit s'engage vers l'intérieur pour faire la passe à l'Arrière gauche (6)

Ce dernier fait alors la passe au Demi-Centre (7) qui s'est engagé vers l'Ailier... et le circuit continue.

Tous les joueurs suivent le ballon et viennent donc prendre la place du joueur à qui ils ont fait la passe

(Ainsi tous les joueurs passent à tous les postes, et alternent entre passes longues et passes courtes)

REGULATION

Varié les types de passes : en appui, en suspension, à rebond....

Changer le circuit de passe pour que les joueuses et joueurs ne tombent pas dans la routine

CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs et joueuses fassent l'effort de d'orienter leurs courses vers le but (être dangereux) avant de transmettre leur ballon
- L'important est que les joueuses et joueurs reçoivent la balle en mouvement et fassent leur passe en mouvement



GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 6 joueur(se)s



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



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

