



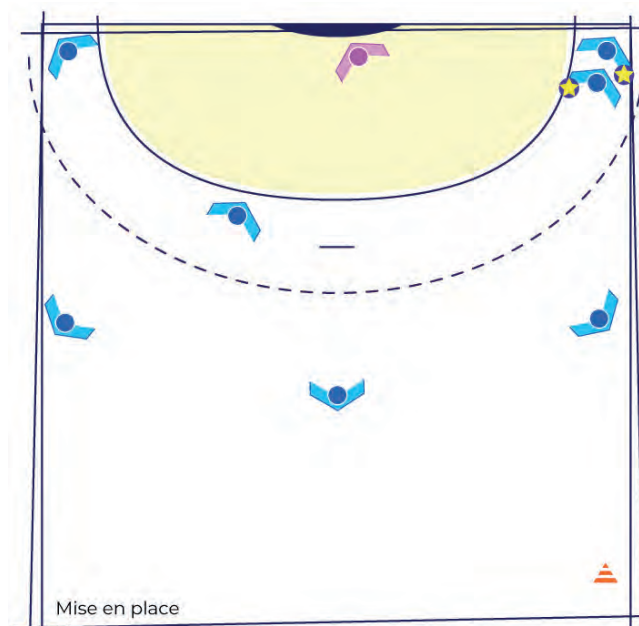
FONDAMENTAUX

SAvoir Faire Individuel

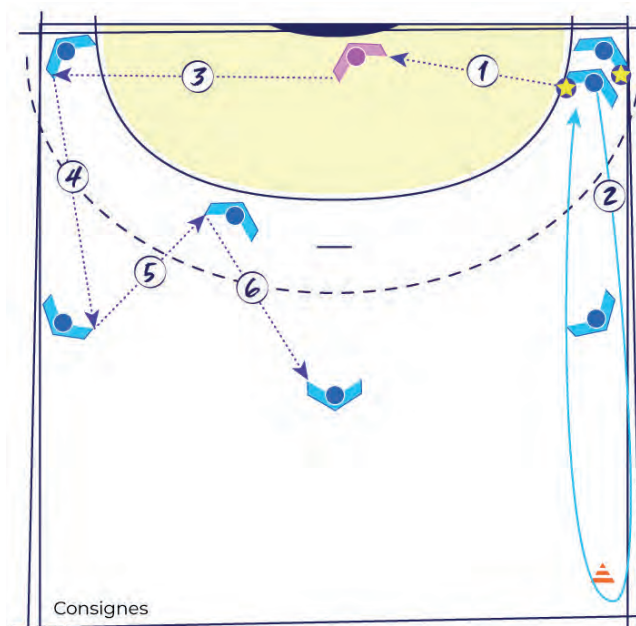
LA COURSE CONTRE LA MONTRE ...OU PLUTOT CONTRE LE JOUEUR



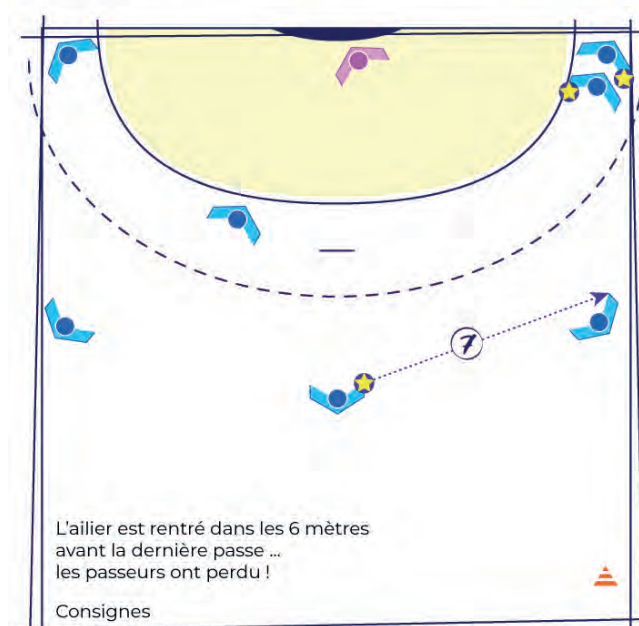
Exercice 171



Mise en place

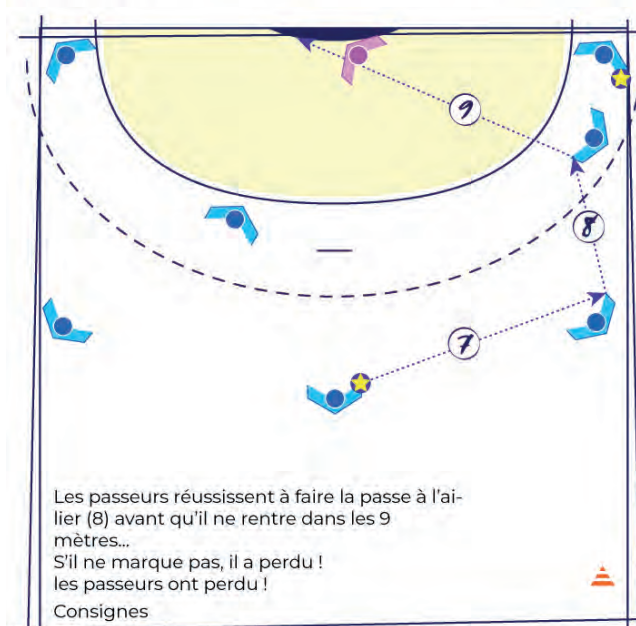


Consignes



L'ailier est rentré dans les 6 mètres
avant la dernière passe ...
les passeurs ont perdu !

Consignes



Les passeurs réussissent à faire la passe à l'ailier (8) avant qu'il ne rentre dans les 9 mètres...
S'il ne marque pas, il a perdu !
les passeurs ont perdu !

Consignes

L'objectif de l'exercice est de mettre les passeurs en situation de «stress» dans le cadre d'une course contre la montre

MISE EN PLACE

On positionne :

- une colonne d'ailiers avec un ballon chacun
- 5 joueurs qui occupent les postes d'ailier, d'arrières, de demi-centre et de pivot
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Dans cet exercice, l'ailier doit battre les «passeurs» dans une «course contre la montre» : il doit courir jusqu'au plot et revenir le plus rapidement possible pour entrer dans les 6 mètres avant que les passeurs aient la possibilité de lui donner la balle.

Pour lancer la course, l'ailier fait la passe au gardien de but (1) et débute sa course (2).

Le gardien de but transmet la balle (3) à l'ailier opposé qui doit alors passer le ballon à son arrière (4) le plus rapidement possible.

L'arrière transmet au pivot (5) qui fait la passe au demi-centre (6) qui donne la balle à l'arrière (7).

A ce moment là, si l'arrière ne peut pas faire la passe à l'ailier parce que l'ailier est déjà dans les 6 mètres, alors l'ailier gagne et les «passeurs» réalisent un gage.

Soit l'arrière peut faire la passe à l'ailier (8) et alors ce dernier va tirer (9).

Si il manque le but, alors il perd la course et fait le gage.

Si il marque le but alors il gagne un joker et la manche est nulle : personne ne fait de gage

REGULATION

Variez les type de passes : à rebond, en suspension, main droite, main gauche...

Demandez à vos joueurs de recevoir le ballon lancé, en mouvement

CONSEILS

- Variez le circuit de passes ou la position du plot pour équilibrer le challenge



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Ailiers
Pivots



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 6 joueurs



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

