



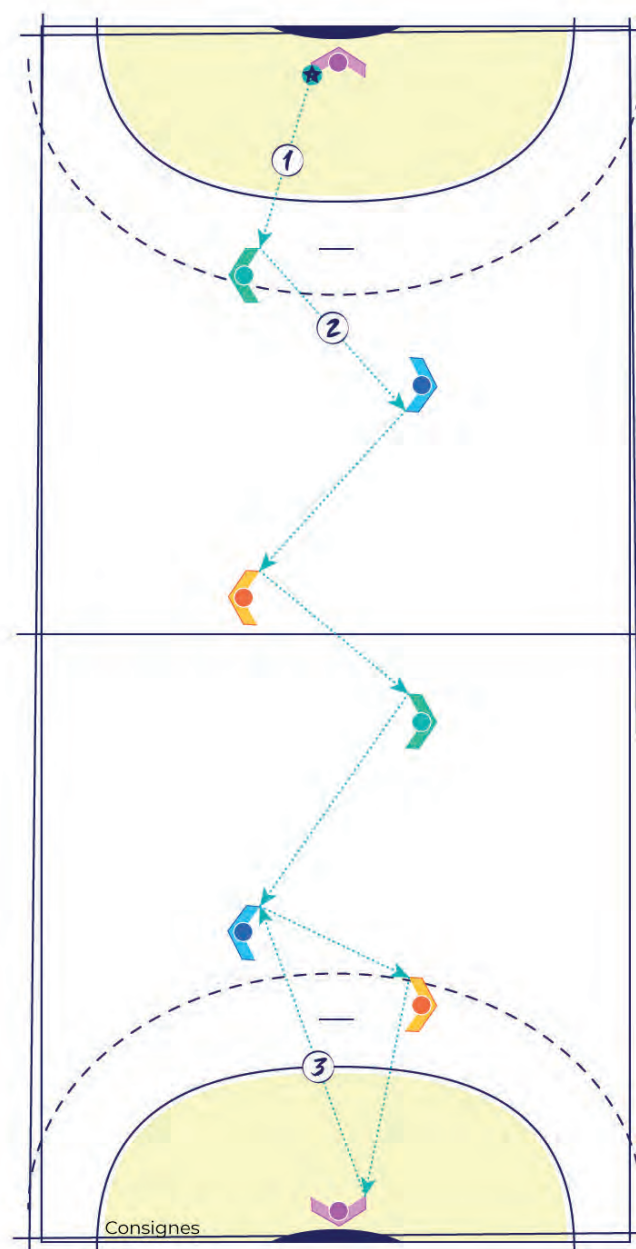
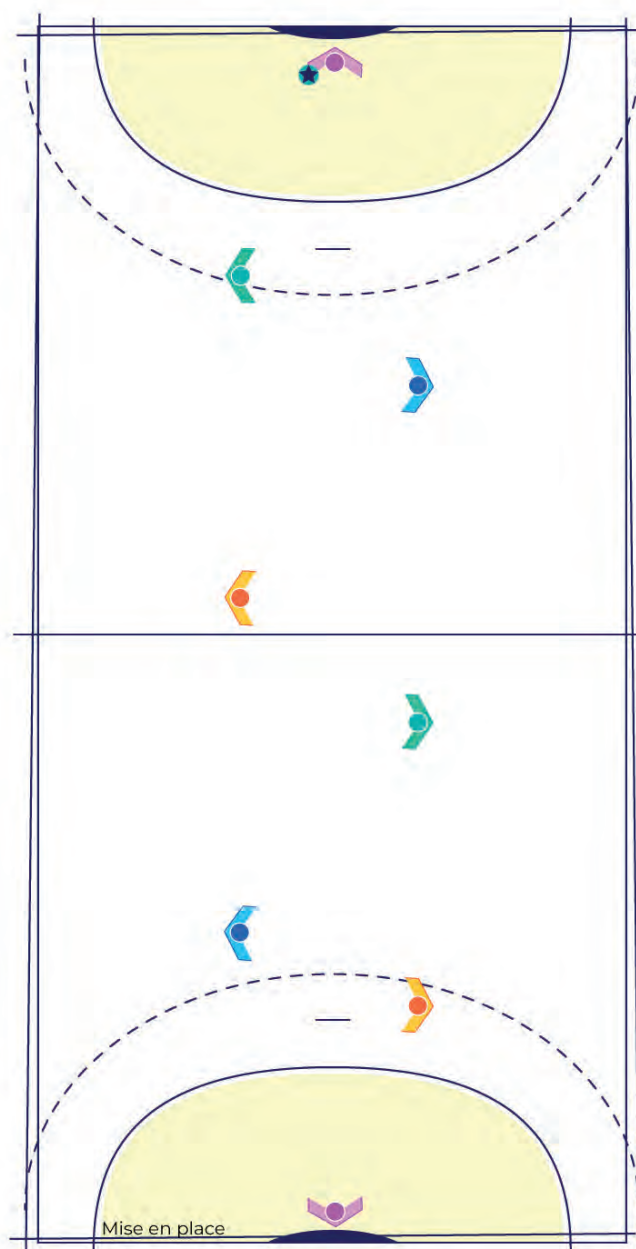
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

ON TRAVERSE LE PLUS VITE POSSIBLE



Exercice 169



Cet exercice permet de mettre vos équipes en situation d'enchaîner rapidement passes et réception avec précision

MISE EN PLACE

Les joueurs sont positionnés en 2 colonnes et les joueurs sont orientés l'un vers l'autre

Les gardiens de buts sont dans chacun des buts dont 1 avec un ballon

CONSIGNES

L'objectif est de faire circuler la balle le plus rapidement possible d'un but à l'autre.

Le gardien passe la balle au joueur situé le près de lui (1)

Ce dernier enchaîne la passe le plus rapidement possible vers le joueur situé en face de lui (2).... et ainsi de suite !

Lorsque le ballon arrive dans les mains de l'autre gardien, celui relance en passant au joueur qui ne lui a pas fait la passe (3)

REGULATIONS

- Demander aux joueuses et joueurs de varier le type de passes : directes, à rebond, dans le dos, en suspension.
- Demander de jouer avec la mauvaise main, à 2 mains, de faire les réception à une main et enchaîner la passe...
- Si vos joueuses et joueurs maîtrisent bien, vous pouvez leur demander de s'engager vers le ballon avant de faire la passe et de se désengager ensuite.
- Vous pouvez introduire plusieurs balles dans la circulation (attention, lorsqu'elles risquent de se croiser sur le même joueur !... demandez de «sauter» la passe au joueur qui a déjà une balle, ce qui va demander de la prise d'information ;-)

CONSEILS

- Il faut que les joueuses et joueurs enchaînent vite la réception et la passe et ce avec un maximum de précision



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



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



Matériel

1 ballon



participants

Au moins 8 joueur(se)s



Temps

10 min



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

