



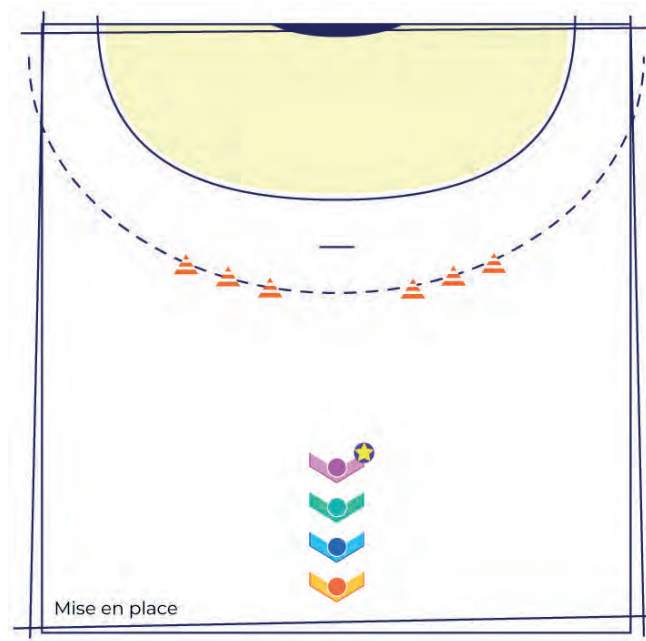
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

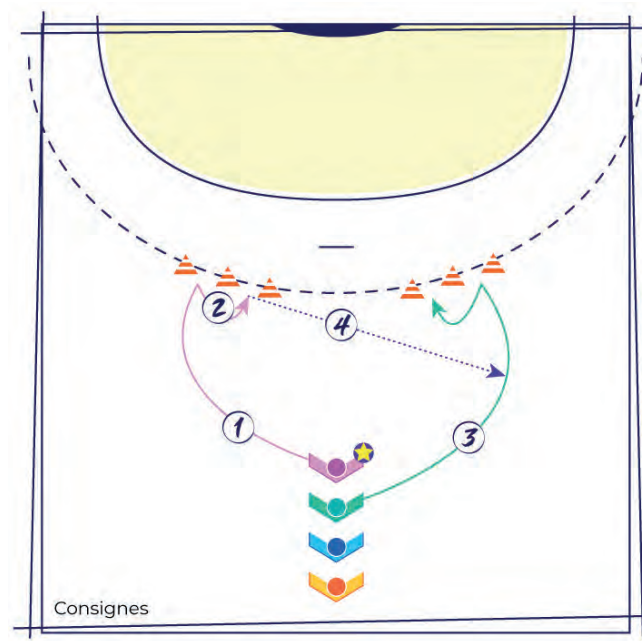
1 BALLE POUR TOUS AVEC CHANGEMENT D'INTERVALLE



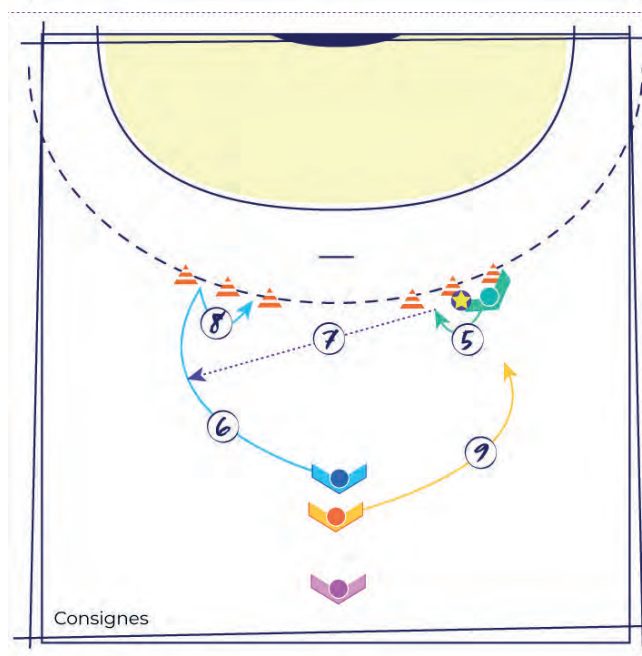
Exercice 274



Mise en place



Consignes



Consignes

Travail de la passe en mouvement et du timing d'engagement

MISE EN PLACE

On délimite 2 fois 2 intervalles à l'aide de plots situés aux 9 mètres

On positionne sur un demi-terrain :

- 1 colonne de joueurs sans ballon, seul le premier a une balle.

(si vous avez beaucoup de joueurs, vous pouvez former 2 groupes, un groupe sur chaque demi-terrain)

CONSIGNES

Le premier joueur de la colonne s'engage en arc de cercle pour fixer l'intervalle extérieur (1)

Il change alors d'intervalle en changeant de rythme en accélérant pour fixer l'intervalle interne (2)

Le joueur suivant dans la colonne s'engage alors en arc de cercle vers l'autre côté du terrain (3) pour recevoir la balle de l'Arrière (4)

Une fois qu'il a reçu le ballon, il change à son tour d'intervalle en changeant de rythme (5).

Le joueur suivant dans la colonne s'engage alors (6) pour recevoir la balle de l'Arrière opposé (7) puis changer d'intervalle (8) alors que le joueur suivant d'engage (9) etc etc

RÉGULATIONS

- Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, à 1 main, à 2 mains, main droite, main gauche...
- Après la fixation de l'intervalle externe vers l'intervalle interne, demander une fixation de l'intervalle interne vers l'intervalle externe
- Autoriser ou non le dribble au moment du changement d'intervalle

CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice
- Veillez surtout à ce que les timing d'engagement soient bon : il ne faut pas que les joueurs partent trop tôt et il faut qu'il puisse accélérer en recevant la balle et en changeant d'intervalle



Gardiens

Les gardiens peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



Matériel

1 ballon
6 plots



participants

Au moins 6 joueurs



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

