



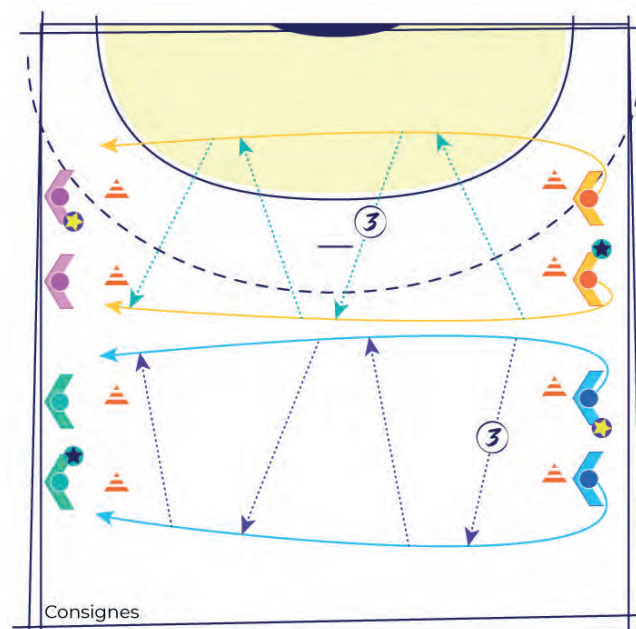
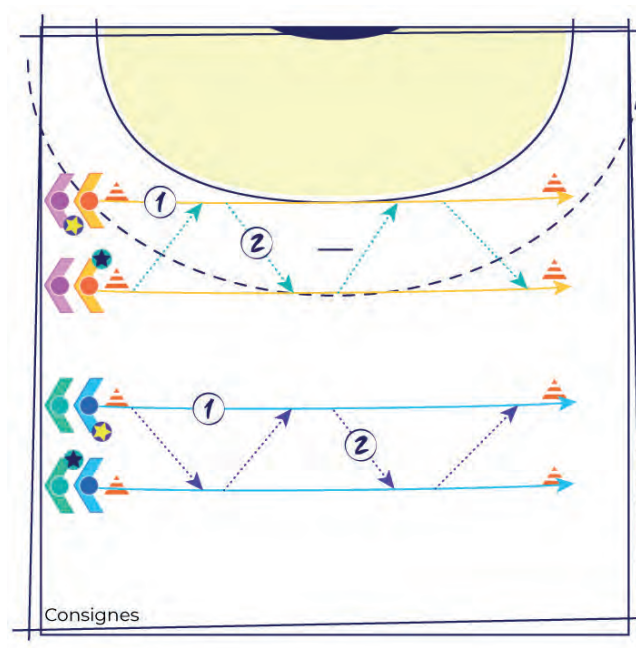
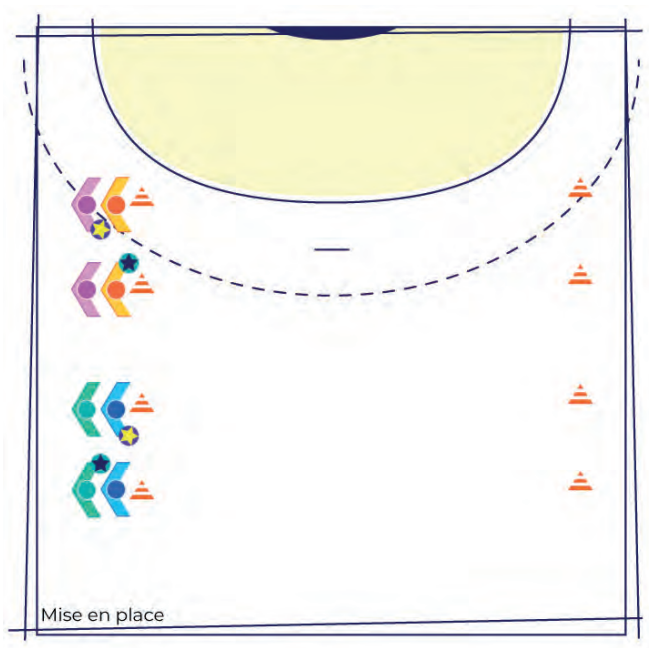
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# PASSES LATÉRALES PAR 2



Exercice 168



**Cet exercice permet de travailler les passes latérales en mouvement dans une relation à 2 joueurs**

## MISE EN PLACE

Répartissez vos équipes en groupes de 2 joueurs avec 1 ballon séparés en 2 colonne (si votre groupe est nombreux, vous pouvez augmenter le nombre de colonnes)

On positionne :

- des plots au départ de chaque colonne et d'autres plots au bout du circuit

## CONSIGNES

Les 2 joueurs s'engagent en course vers l'avant (1) et se font des passes le long du circuit (2)

Lorsque les binômes reviennent vers le point de départ, le groupe suivant démarre

Sur le retour, les 2 joueurs se dirigent vers l'extérieur du circuit et continuent à se faire des passes plus longues (3) jusqu'à leur retour au point de départ

Attention à ne pas perdre la balle en touchant le groupe suivant

## REGULATIONS

- Les 2 joueurs tournent du même côté autour de leur plot respectifs (On enchaîne des passes relativement courtes)
- Varier les types de passes : en appui, en suspension, dans le dos, à rebond....

## CONSEILS

- Demandez à vos joueuses et joueurs d'accélérer et de faire des courses rapides
- Si vous voyez que cela est difficile avec vos équipes, commencez à faire débiter l'exercice en marchant et demandez aux joueuses et joueurs d'accélérer au fur et à mesure



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube

<https://youtu.be/ZWsjrnmEPWY>



### Gardiens

Les gardiens peuvent faire des passes de relances le long de la ligne de touche



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### Matériel

1 ballon pour 2 joueurs des plots



### participants

Au moins 8 joueur(se)s



### Temps

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

