



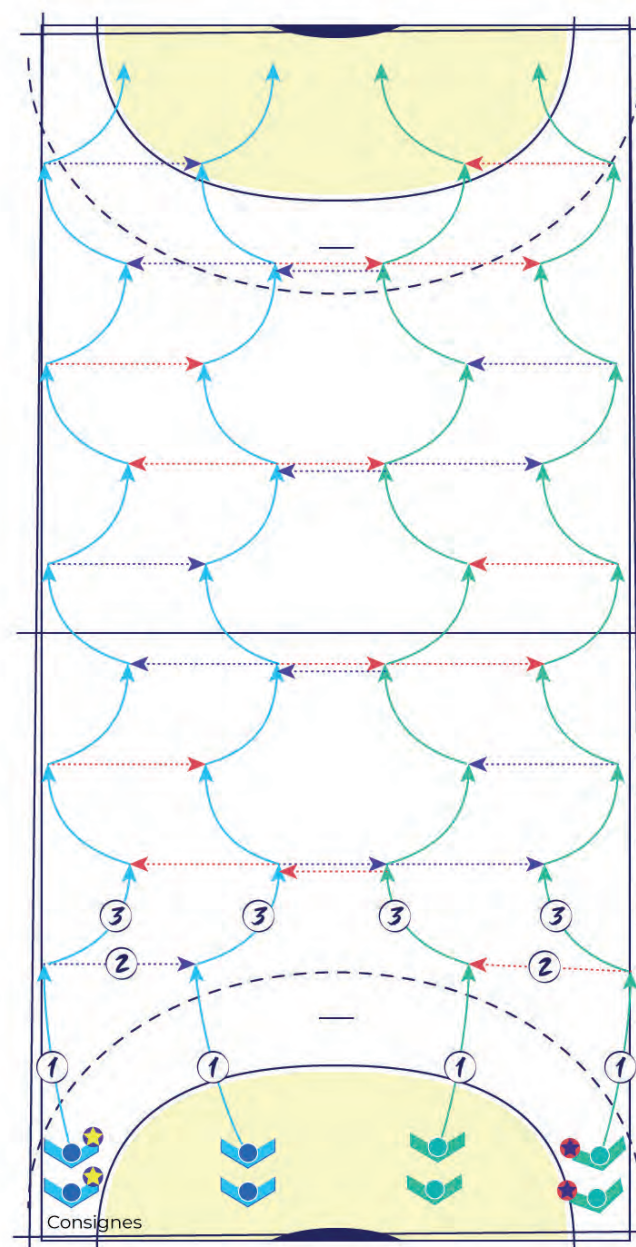
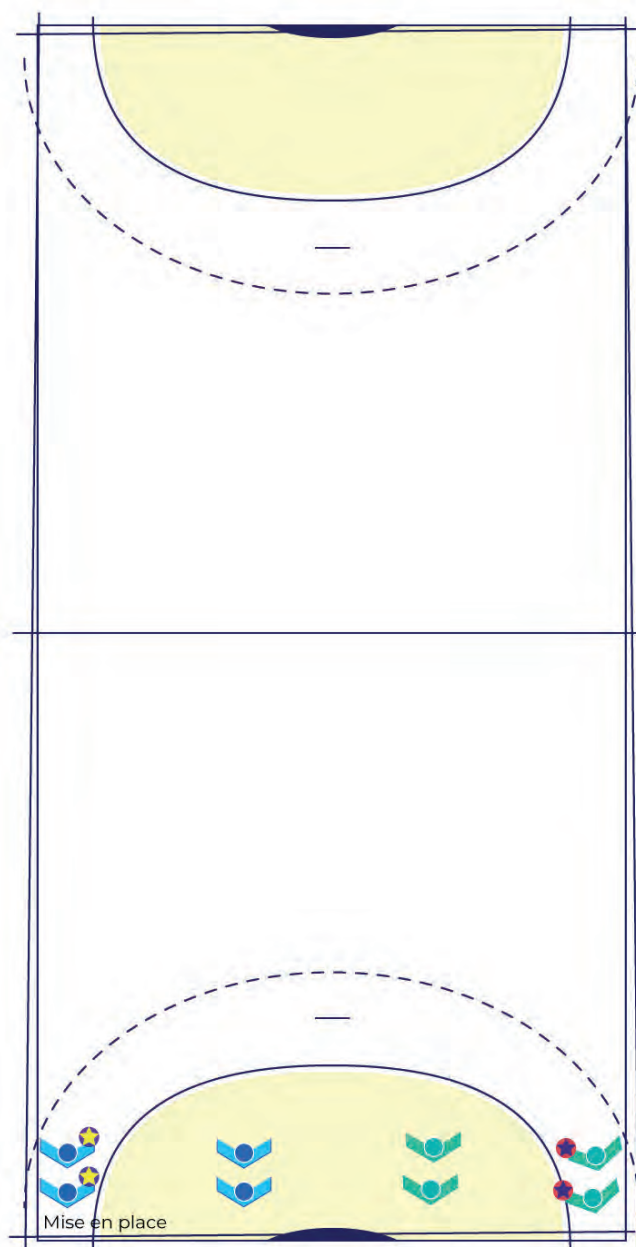
FONDAMENTAUX

## Savoir Faire Individuel

# LES 4 PASSEURS



Exercice 180



**Cet exercice permet de travailler la circulation rapide et collective de la balle en réglant timing et prises d'informations**

### MISE EN PLACE

Les joueurs forment des groupes de 4 joueurs, répartis sur 4 colonnes :

- 2 colonnes aux postes d'arrières sans ballon
- 2 colonnes sur les postes d'ailiers avec un ballon

### CONSIGNES

Les 4 joueurs s'engagent en même temps vers l'avant.

Les ailiers partent balle en main le long de la touche et les arrières font leur course en miroir vers l'ailier (1).

Les ailiers font alors la passe aux arrières (2).

Les arrières changent alors de direction (3) sur 3 appuis et s'échangent les balles entre eux (4).

Ils enchainent alors directement sur une passe à leurs ailiers (5).

Les ailiers s'engagent alors à nouveau vers la ligne de touche, comme au premier mouvement de l'exercice, et on répète la gamme jusqu'au bout du terrain

### REGULATION

Ceci n'est qu'un exemple de gamme. Vous pouvez adapter changer les consignes de passes comme vous le souhaitez : avec des croisés entre joueurs proches, croisés avec ou sans ballon. Vous pouvez demander à vos joueuses et joueurs de suivre ou non le ballon.... Les possibilités sont nombreuses. L'intérêt principal est de mettre vos équipes «sous pression» entre enchainement de tâches, rapidité d'exécution et précision de passes ;-)

### CONSEILS

- Attention, ce type d'exercice est plutôt destiné à un groupe de bon niveau qui maîtrise déjà la passe
- Soyez attentif à ce que les groupes de 4 joueurs avancent dans le même timing (ils doivent rester sur la même ligne) et surtout qu'ils essaient d'exécuter l'exercice le plus vite possible



### GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivots



### CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 ballons par groupe de 4 joueurs



### 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)

