



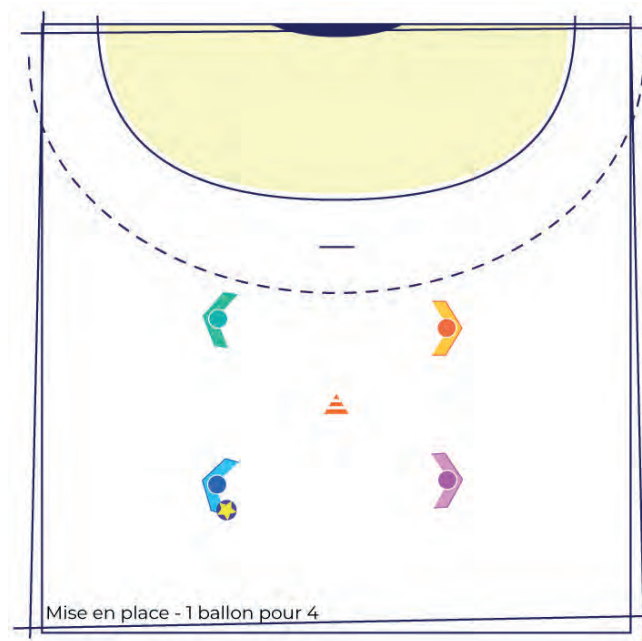
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

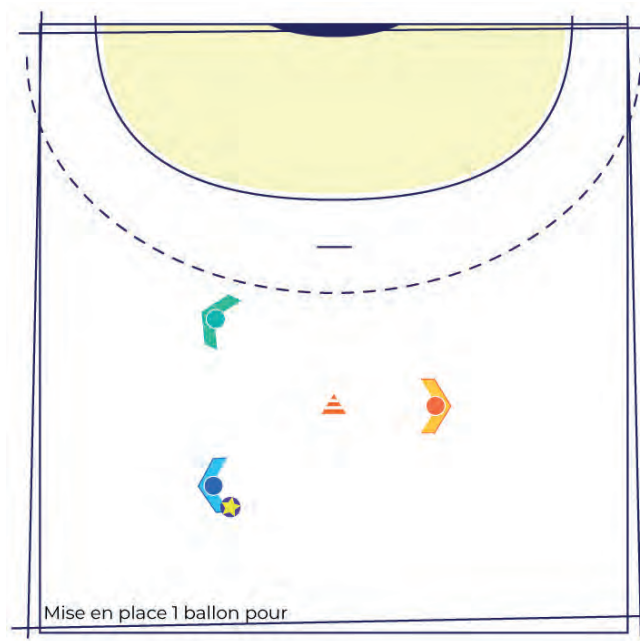
EXERCICES DE PASSES 02



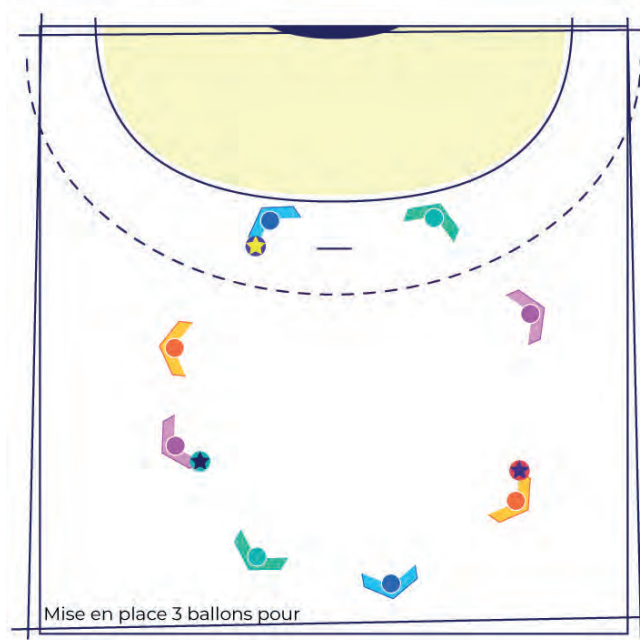
Exercice 09



Mise en place - 1 ballon pour 4



Mise en place 1 ballon pour



Mise en place 3 ballons pour

Quelque soit l'âge et le niveau de vos joueurs vous pouvez intégrer ces exercices dans vos séances... Le hand n'est qu'un jeu de passe ;-)

CONSIGNES

Les joueurs se mettent par 4 et forment un carré avec un plot au centre :

1 ballon pour 2 :

17. Le joueur avec le ballon, s'engage vers le plot puis fait la passe à son partenaire de droite, qui reçoit sa balle en mouvement vers le plot et qui transmet à son tour, la balle à son voisin de droite et ainsi de suite :

- Il est important que le joueur reçoive la balle en mouvement.
- une fois la passe réalisée, le joueur doit se désengager en reculant (sans tourner le dos au plot)
- Vous pouvez ensuite, introduire un second ballon dans le jeu, tout en veillant à ce que les joueurs respectent la phase d'engagement, puis de désengagement

18. Même exercice que le précédent, mais les joueurs doivent réceptionner le ballon en ayant une main au dessus du ballon et l'autre en dessous, comme s'ils devaient écraser le ballon de leurs mains

Les joueurs se mettent par 3 et forment un triangle avec un plot au centre :

1 ballons pour 3 :

19. L'exercice est identique que pour les exercices 17 et 18, mais les joueurs sont à 3 (rotations des passes plus rapides) :

- Les joueurs doivent réceptionner le ballon en croisant les mains

Les joueurs se mettent par 8 et forment un cercle :

3 ballons pour 8 :

20. Les joueurs font se font des passes avec les 3 ballons en même temps.

Ils doivent également s'engager avant de recevoir le ballon et se désengager (toujours en regardant vers le centre, sans se retourner) lorsqu'ils ont fait une passe.

Ils doivent prendre les informations sur la disponibilité de leurs partenaires (c'est le passeur qui est «faufif» en cas de perte de balle) : le joueur à qui l'on donne le ballon doit être «libre» et être en mesure de s'engager vers le passeur

CONSEILS

- N'hésitez pas à inclure ces exercices dans vos différentes séances selon le niveau de vos joueurs.
- N'hésitez pas à varier le nombre de ballon, les distances de passes selon le niveau de vos joueurs.
- Quelque soit l'âge et le niveau de vos joueurs vous pouvez intégrer ces exercices dans vos séances... Le hand n'est qu'un jeu de passe ;-)



GARDIENS

Les exercices de passes sont toujours bons pour les gardiens



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

toutes les catégories



MATÉRIEL

1, 2, 3 ou 4 ballons selon les exercices
plots selon les exercices



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

20 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

