



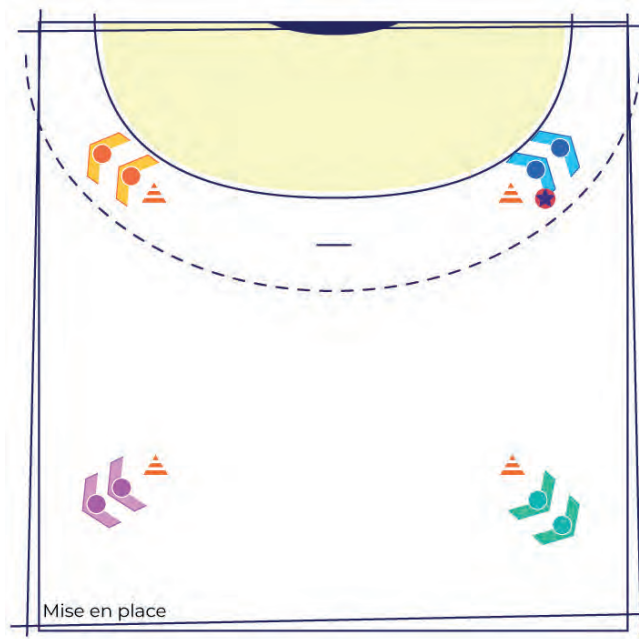
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

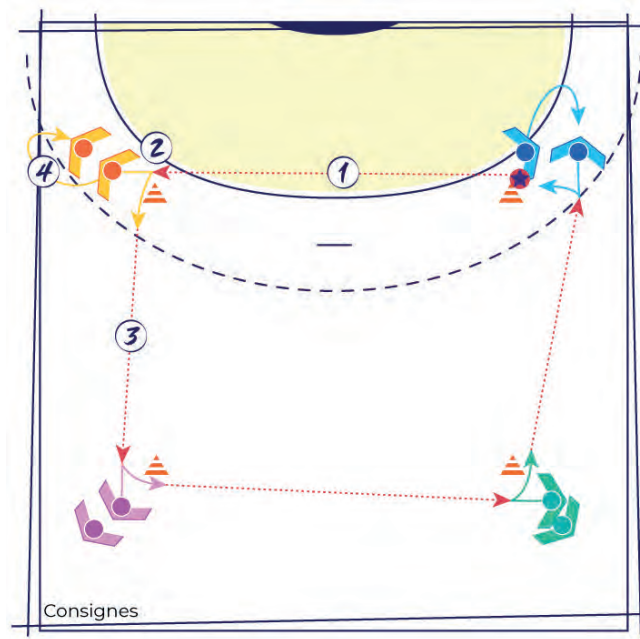
# LE GRAND CARRÉ À 1 OU 2 BALLONS



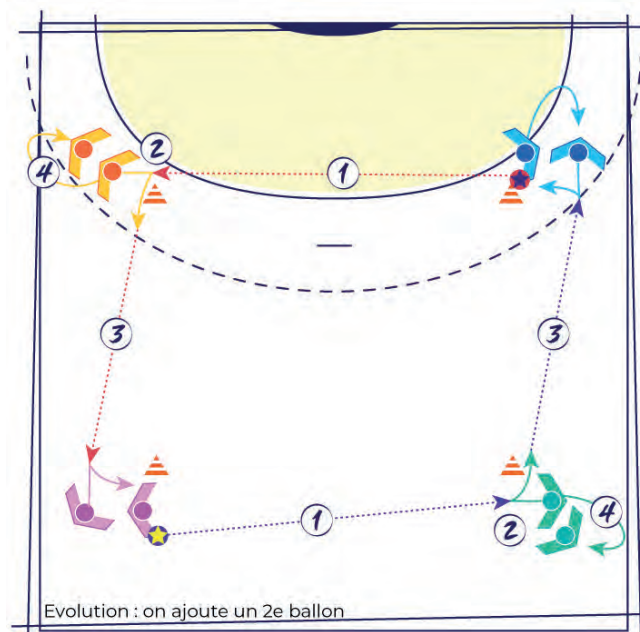
Exercice 179



Mise en place



Consignes



Evolution : on ajoute un 2e ballon

**Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense les passes après un changement de direction**

## MISE EN PLACE

On délimite un grand carré à l'aide de 4 plots

On positionne sur un demi-terrain :

- 4 colonnes de joueurs (1 file devant chaque plot)

On démarre avec 1 seul ballon en activité

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

## CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon fait la passe au joueur situé en face de lui (1).

Le joueur qui va recevoir le ballon s'engage vers le passeur (2) avant de changer de direction pour passer au joueur suivant de la colonne située à sa droite (3).

Une fois que le joueur a fait la passe, il revient se positionner à l'arrière de sa colonne (4).

La balle continue à tourner pour circuler autour des 4 colonnes.

## EVOLUTION

On introduit un second ballon dans la colonne à l'opposée de celle qui a le premier ballon.

Les 2 balles circulent en même temps.

## REGULATION

Après avoir demandé aux joueurs de se replacer dans la même colonne, vous pouvez leur demander de :

«suivre le ballon» et aller se positionner dans la colonne située à leur droite.  
faire la passe et partir «à l'opposé», c'est dire qu'ils font la passe à droite et qu'ils partent se positionner dans la colonne située à leur gauche.  
Enfin, si vos joueuses/joueurs maîtrisent la prise d'information, demandez leur après avoir fait leur passe de faire le tour des 3 autres colonnes et de revenir dans leur colonne de départ....Demande une forte activité physique ;-)

## CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice
- Vérifiez que les joueurs prennent bien les informations tant au niveau de la réception que de la passe (vérifier que le receveur est prêt à recevoir le ballon)



### GARDIENS

Les gardiens de buts peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivots



### CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ou 2 ballons  
4 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)

