



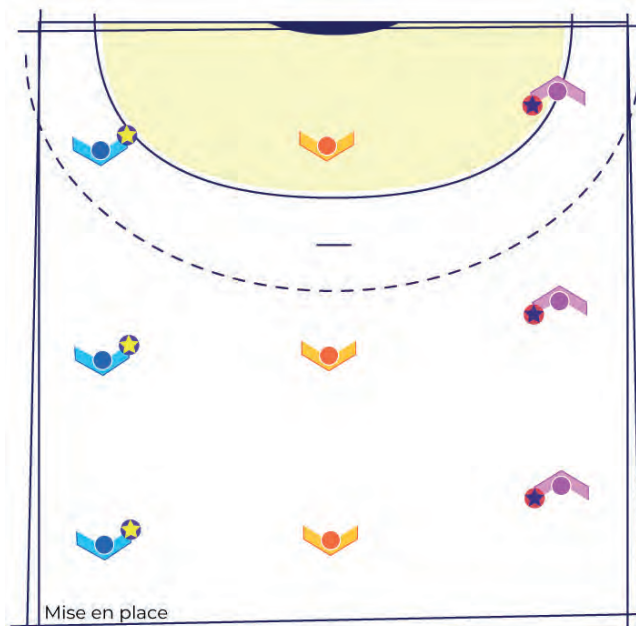
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

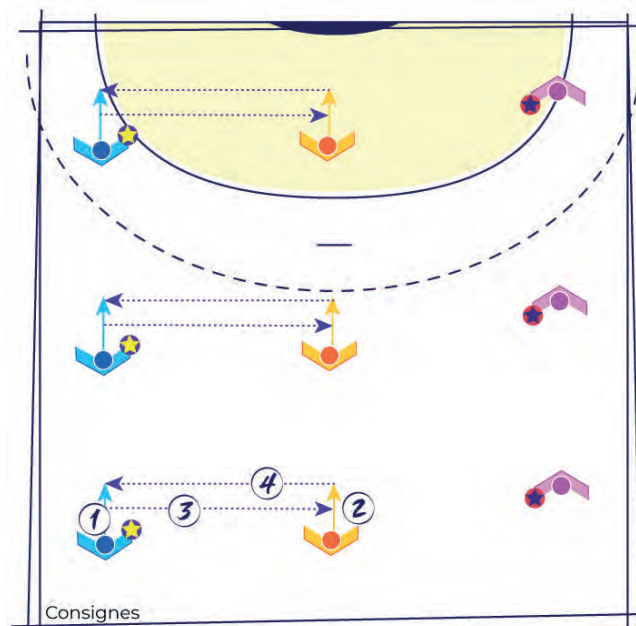
PASSES PAR 3 AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION 01



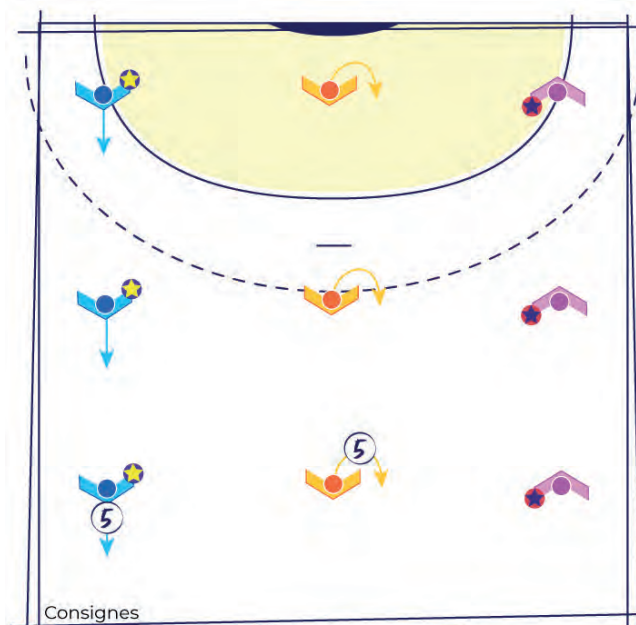
Exercice 304



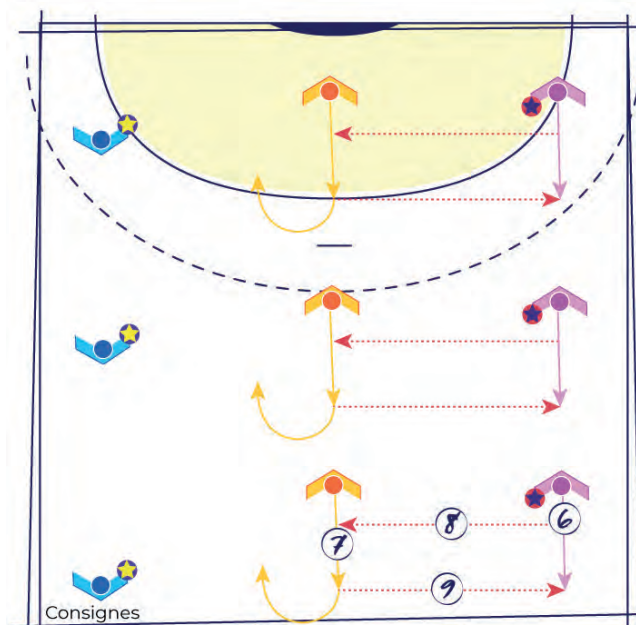
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

Cet exercice va faire travailler la passe-réception en mouvement à vos joueuses et joueurs

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain des groupes de 3 joueur(se)s avec 2 ballons :

- le joueur(se) au milieu est sans ballon
- l'un des joueurs avec un ballon au bord de la ligne de touche est orienté vers le but
- l'autre joueur avec un ballon sur l'autre bord de touche est orienté dans l'autre sens

CONSIGNES

L'un des joueur(se) qui a le ballon s'engage sur 3 appuis (1) et fait la passe au joueu(se)s du milieu (3) qui s'est engagé sans ballon (2)

Dans la foulée de sa réception, le joueur(se) du milieu redonne la balle à son partenaire (4)

Après cette passe, le joueur(se) du milieu fait demi tour pour repartir dans l'autre sens (5).

Le joueur(se) avec qui s'est fait l'échange revient à sa place de départ en reculant (5)

L'exercice se poursuit par l'engagement sur 3 appuis de l'autre joueur(se) au bord du terrain (6) qui va faire une passe (8) au joueur(se) du milieu qui est en mouvement (7) et qui va refaire la passe en mouvement à son partenaire (9)

RÉGULATIONS

- Changer le joueur(se) qui est au milieu après qu'il ai fait 5 passes à gauche, 5 passes à droite par exemple
- Augmenter ou réduire les distances de passes selon la catégorie ou le niveau de vos joueur(se)s
- Varier les types de passes : à rebond, entre les jambes, dans le dos, en suspension, de la bonne main, de la mauvaise...
- Varier le type de passe selon le côté : passe normale vers le partenaire de droite et passe en suspension vers le partenaire de gauche par exemple

CONSEILS

- Vos joueur(se)s doivent être en mouvement lorsqu'ils reçoivent le ballon et lorsqu'ils font la passe



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leurs passes de relance sur le côté du terrain par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons pour 3



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

