



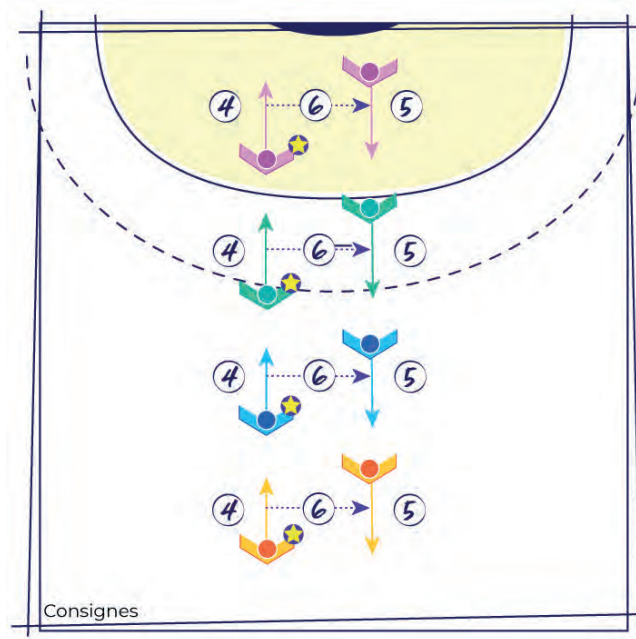
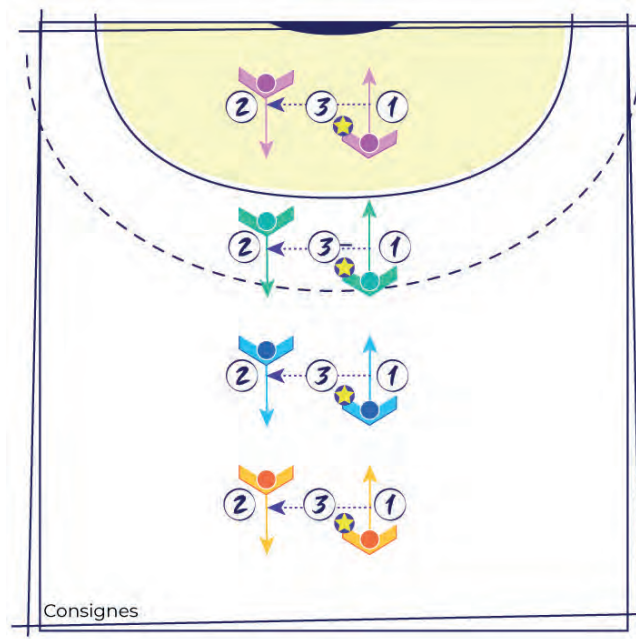
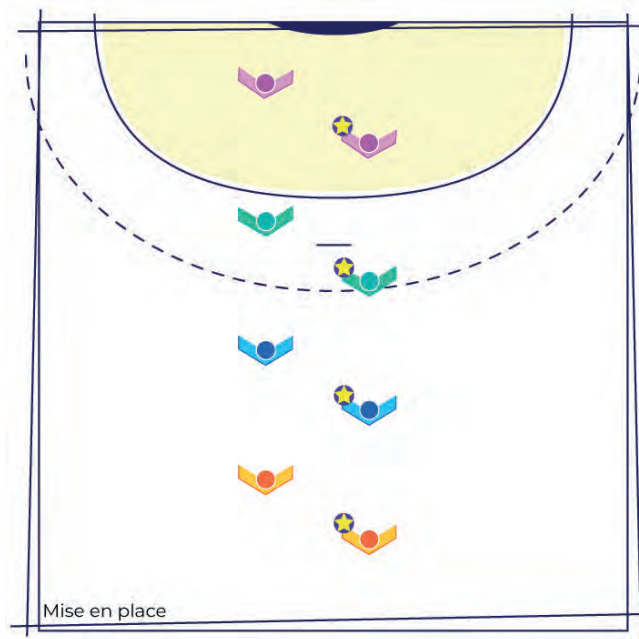
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

FLORILÈGE DE PASSES SPÉCIALES



Exercice 187



Cet exercice permet de travailler des passes peu naturelles et peu habituelles

MISE EN PLACE

On positionne le terrain :

- des groupes de 2 joueurs répartis dans 2 colonnes

Laissez un espace d'un ou deux mètres entre chaque groupe de 2 joueurs. Les joueurs sans ballons sont situés 3 pas devant les joueurs avec ballon

1 ballon par binôme

CONSIGNES

Les joueurs vont se déplacer d'avant en arrière en regardant toujours vers le but

Lorsque les joueurs d'une colonne font 3 pas en avant (1), les joueurs de l'autre colonne font 3 pas en arrière (2)

Au bout de ses 3 pas, le joueur avec le ballon fait une passe derrière la tête à son partenaire (3)

On inverse ensuite : le joueur qui reculait et qui a reçu la balle, avance de 3 pas à son tour (4) alors que l'autre sans ballon recule (5). Au bout de ses trois pas en avant, le joueur avec le ballon passe alors la balle derrière la tête à son partenaire (6)

REGULATION

Au bout de quelques temps, demandez à vos joueuses et joueurs de changer de direction et de regarder l'autre but... et de faire ces exercices de leur autre main ;-)

Variez les types de passes : dans le dos, dans le dos à rebond...

Vous pouvez également demander à vos équipes de faire une passe autour de la hanche. (le bras qui a le ballon passe sous le ventre du joueur pour aller faire le tour de la hanche et faire partir la balle dans le dos du joueur)

CONSEILS

- Exercice plutôt ludique !
- Peut être utilisé en fin de séquence plus studieuse pour relaxer tout le groupe... tout en développant des savoir-faire particuliers
- Attention, il est impératif que tous les joueuses et joueurs d'une même colonne se déplacent simultanément ;-)



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 ballon pour 2 joueur(se)s



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



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

