



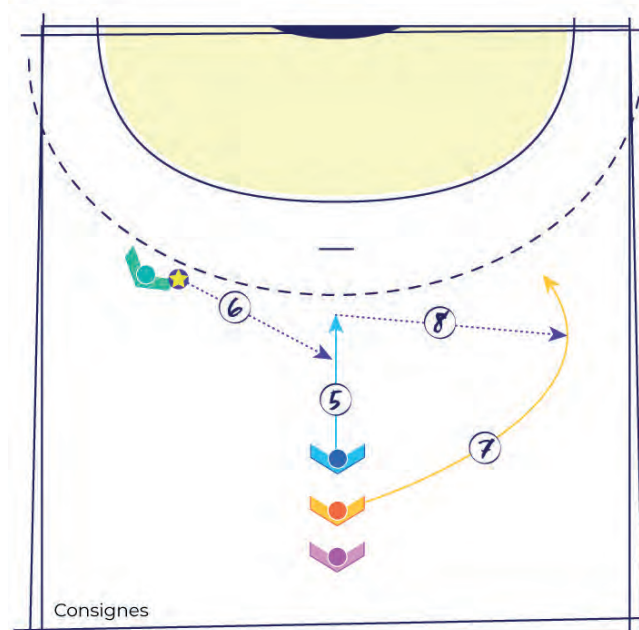
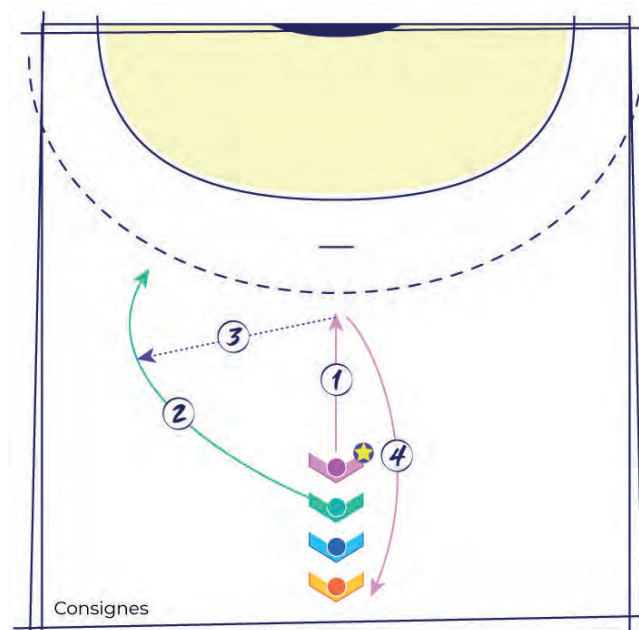
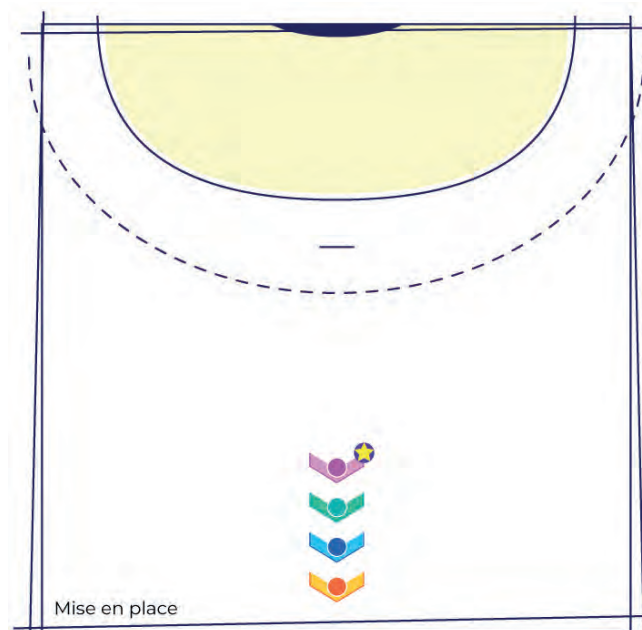
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

1 BALLE POUR TOUS



Exercice 100



Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la passe latérale

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 1 colonne de joueurs sans ballon, seul le premier a une balle.

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

CONSIGNES

Le joueur 1 s'engage tout droit balle en main (1).

Le joueur 2 s'engage alors en arc de cercle vers la gauche (2) pour recevoir la passe du joueur n°1 (3) qui se désengage pour retourner au fond de la file (4).

Le joueur 3 s'engage lui tout droit (5) et reçoit la balle du joueur n°2 (6).

Le joueur 4 s'engage en arc de cercle vers la droite (7) pour recevoir la balle du joueur n°3 (8).

Après avoir fait leur passe, tous les joueurs comme le joueur n°1 se désengagent pour retourner au fond de la file, comme le mouvement (4).

RÉGULATIONS

- Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, à 1 main, à 2 mains, main droite, main gauche...

CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice.
- Veillez à ce qu'ils prennent bien les informations sur la tâche qu'ils doivent réaliser et qu'ils respectent les rythmes d'engagements



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube

<https://youtu.be/ace6abXIYk8>



Gardiens

Les gardiens peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



Matériel

1 ballon par joueur



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

