



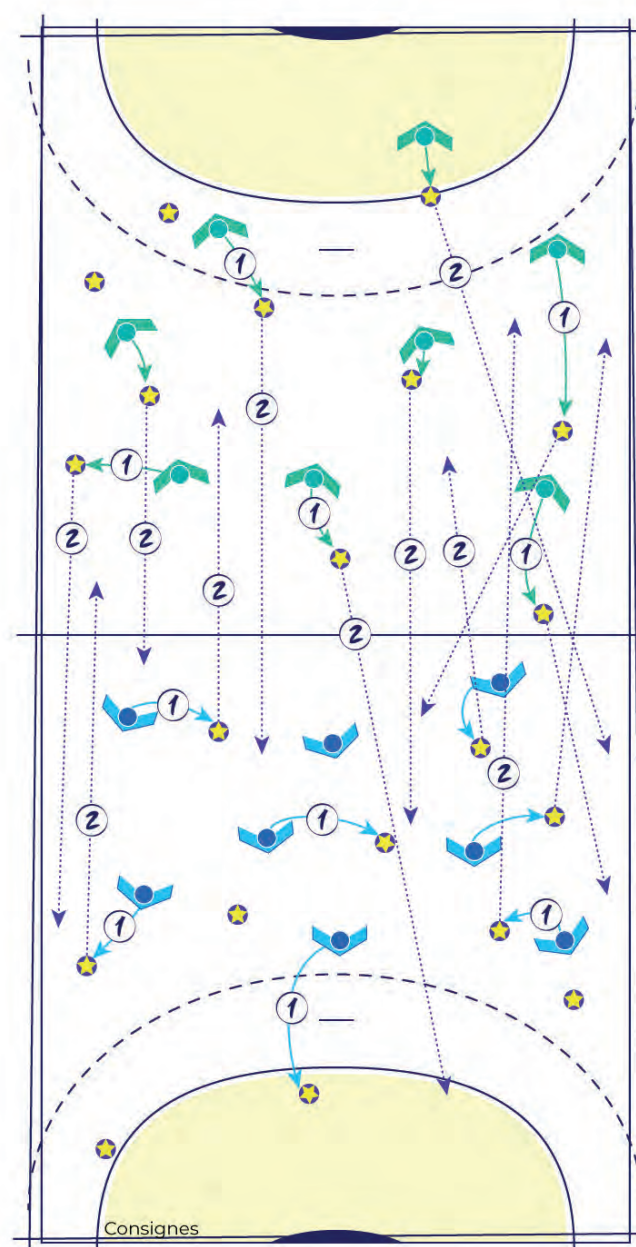
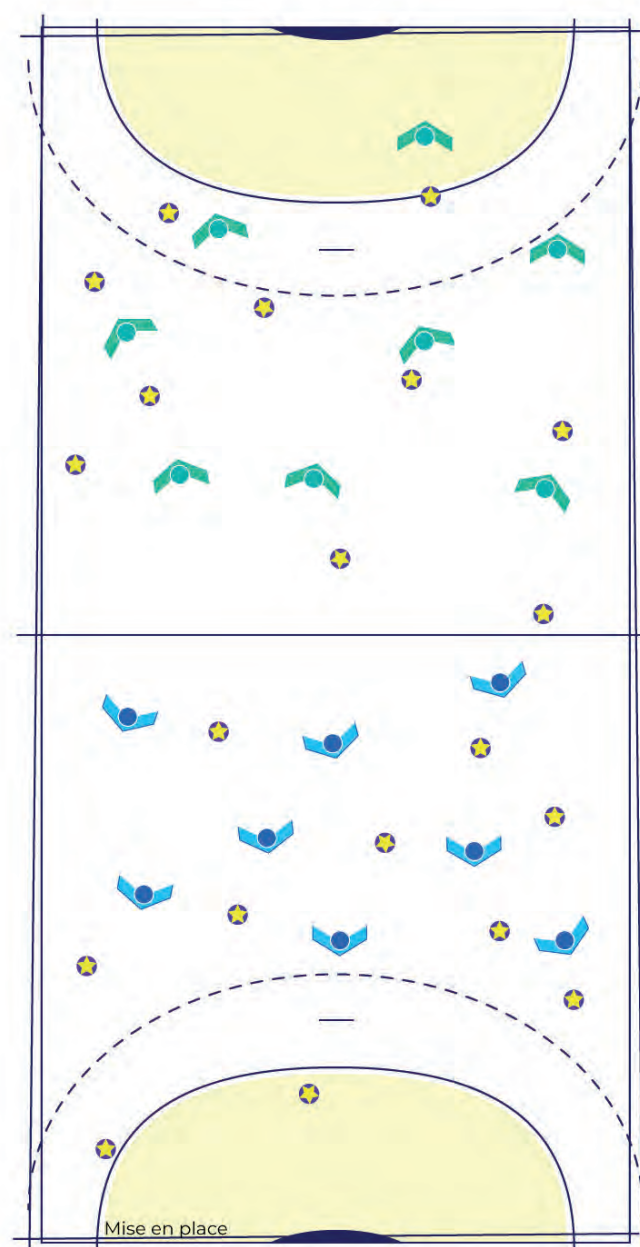
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# LA PATATE CHAUDE LONGUE DISTANCE



Exercice 172



**Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la récupération de balles et les passes longues tout en prenant les informations**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- deux équipes sur chaque demi-terrain
- Dans chaque demi-terrain, on pose à terre, n'importe où, plus de balles que de joueurs

## CONSIGNES

Au coup de sifflet de l'entraîneur, les joueurs courent (1) dans leur demi-terrain pour ramasser les balles et les envoient dans le terrain adverse (2).

Au bout d'un temps pré-déterminé, on siffle l'arrêt de l'exercice et l'équipe qui a le moins de balles dans son camp à gagné.

## REGULATION

Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, main droite, main gauche...

Demander aux joueurs de viser le but (sans gardien de but)

## CONSEILS

- Vérifiez que les joueuses et joueurs cherchent bien à renvoyer les ballons dans les espaces libres et tiennent compte de la position de leurs adversaires



### GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



### POSTES

Arrières  
Demi-Centre  
Ailiers  
Pivots



### CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

plus de ballons que de joueurs



### PARTICIPANTS

Au moins 6 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)

