



Quelque soit l'âge et le niveau de vos joueurs vous pouvez intégrer ces exercices dans vos séances... Le hand n'est qu'un jeu de passe ;-)

CONSIGNES

Par 2 les joueurs se mettent face à face :

1 ballon pour 2 :

- Le passeur envoie la balle entre les jambes de son vis à vis, ce dernier doit réceptionner la balle derrière ses jambes.
- Les joueurs réceptionnent la balle à une main et la renvoie avec la même main. (vous pouvez alterner main gauche, main droite).
- Le passeur envoie une balle en cloche derrière le dos de son partenaire qui doit réceptionner la balle dans son dos.
- Le passeur fait une passe à son vis à vis qui a une main au sol, il doit alors réceptionner la balle à une main puis se relever pour faire la passe.
- Le réceptionneur est dos au passeur. Lorsque ce dernier déclenche sa passe, il adresse un «Top» au joueur sans ballon qui doit se retourner et réceptionner le ballon.
- En avançant le passeur fait 2 passements de bras avec le ballon avant de donner le ballon à son partenaire qui recule «en miroir» de son partenaire. Lorsqu'il a reçu le ballon, il fait ses mouvements en avançant à son tour, pendant que son partenaire recule.
- Le mouvement est identique que pour l'exercice précédent mais les joueurs font leur passement de bras en arrière et lâchent la balle lorsque le bras est vers le bas.
- Avant de faire leur passe, les joueurs posent un dribble à une main et lorsqu'ils récupèrent la balle, enchaînent sur la passe.
- Pour faire la passe, les joueurs vont chercher à placer le plus loin possible leur bras en arrière et bien le

remonter au dessus de l'épaule avant de faire la passe. Le mouvement circulaire qu'ils réalisent avec leur bras doit être le plus possible dans un même plan.

- Passe à la hanche : les joueurs écartent leur bras du corps et font la passe le bras situé au niveau de la hanche.
- Après avoir réceptionné le ballon, le joueur fait toucher le sol à la balle derrière ses jambes écartées et fait ensuite la passe entre ses jambes.
- Le joueur avec le ballon monte son bras très haut au dessus de sa tête et fait la passe en se désaxant légèrement pour que la passe parte au dessus de l'épaule de son bras sans ballon.

2 ballons pour 2 :

- Chaque joueur à un ballon. Ils se font la passe simultanément à une main et réceptionnent le ballon à une main avec la main qui n'a pas lancé le ballon.
- Une joueur à les 2 ballons, 1 dans chaque main. Il fait la passe des 2 ballons en même temps à son partenaire qui les réceptionne à 1 main également.
- Exercice identique au n°14 mais les joueurs doivent faire se toucher les 2 ballons lorsqu'ils font leur réception.

3 ballons pour 2 :

- Chaque joueur dribble de manière continue avec sa «mauvaise» main tout en se faisant des passes à une main (avec leur «bon» bras) avec le 3e ballon

CONSEILS

- N'hésitez pas à inclure ces exercices dans vos différentes séances selon le niveau de vos joueurs.
- Vous pouvez ne prendre que quelques uns des exercices pour ne travailler que des points particuliers comme par exemple, la passe-réception à une main pour vos pivots



GARDIENS

Les exercices de passes sont toujours bons pour les gardiens. Vous pouvez faire travailler plus spécifiquement vos gardiens sur les passes longues et/ou relances



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

toutes les catégories



MATÉRIEL

1, 2 ou 3 ballons selon les exercices
plots selon les exercices



PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



TEMPS

20 minutes

