



LE JEU BALLON - ZONE

La passe longue et précise

POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

CATÉGORIES

- École de handball moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 1 ballon / joueur
- Chasubles
- 4 ballons supplémentaires

TEMPS

- 15 minutes

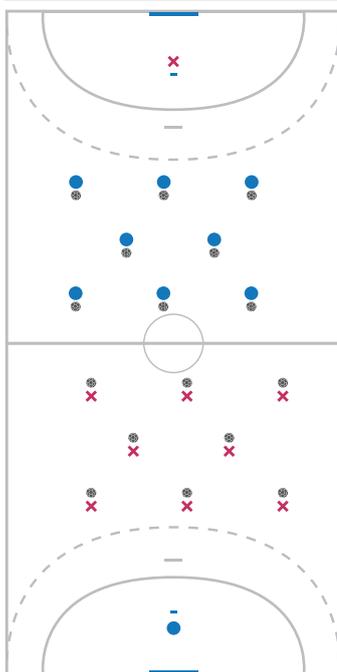
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



COMMENTAIRES

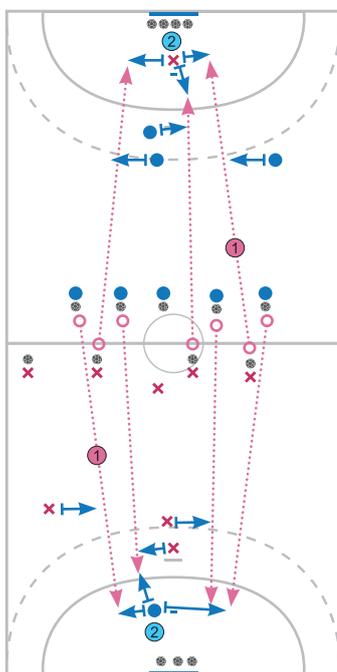
MISE EN PLACE



Cet exercice permet de travailler la précision des passes longues et leur réceptions.

- 2 équipes de joueurs dont une avec chasubles. Chacune dans sa moitié de terrain
- 1 joueur positionné dans les 6 m de l'équipe adverse
- 1 ballon par joueur + 2 ballons supplémentaires par équipes

CONSIGNES



Par de longues passes directes et précises (pas de rebond ou de réception en deux temps) (1), les joueurs de chaque équipe tentent d'atteindre leur équipier positionné dans la zone de l'équipe adverse en mouvement dans la zone (2).

L'équipe gagnante est celle qui aura la première réussi 10 passes.

Chacune des équipes s'organise pour empêcher la réussite de la passe adverse et pour récupérer les ballons qui n'ont pas atteint leur but.

Une passe réussie = 1 pt = ballon calé dans le but pour le décompte final

RÉGULATIONS :

- Jouer positionné dans la zone assis sur une chaise.

CONSEILS

- Veiller à l'application dans les passes.

