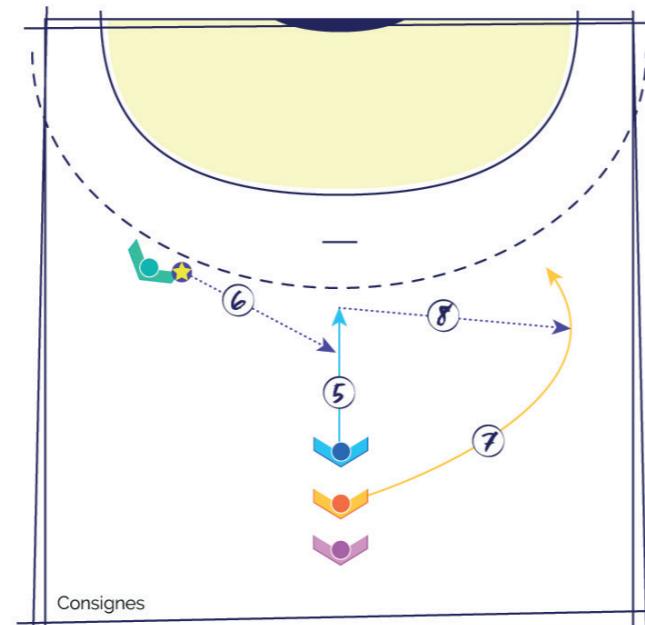
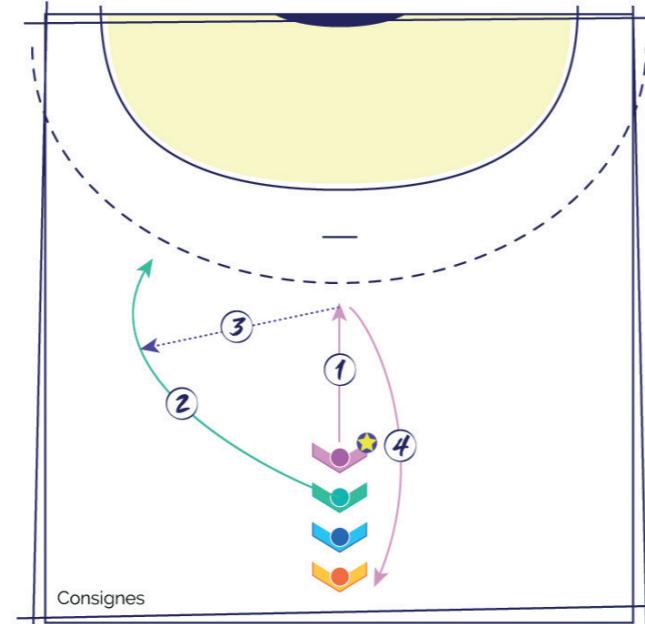
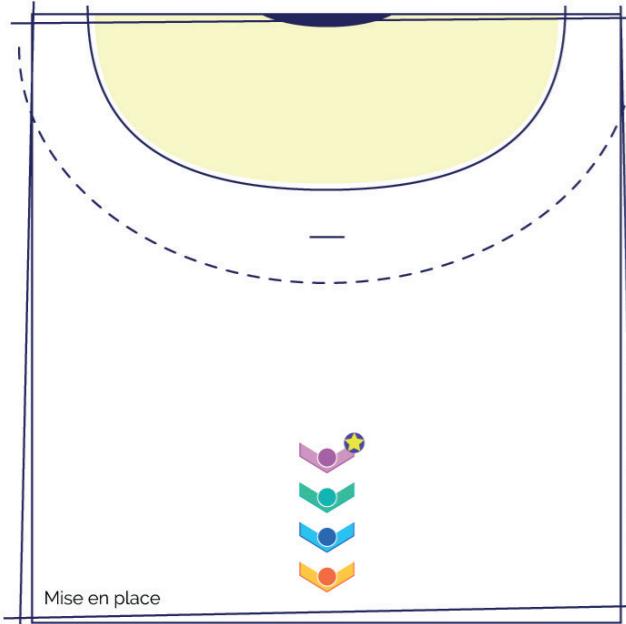




FONDAMENTAUX

Passes latérales en mouvement 1 BALLE POUR TOUS



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/ace6abXlYk8>



GARDIENS

Les gardiens peuvent travailler leurs relances durant cet exercice



POSTES

Tous sauf les gardiens de buts



CATÉGORIES

De -14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



TEMPS

10 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience par www.entrainement-handball.fr

