



Retrouvez handXPrience
par entrainement-handball.fr

Séance autour de la passe

Pour une équipe de -9 ans

Proposée par Philippe du site d'entraînement handball



Durée

55 min



Joueurs nécessaires

12



Gardiens nécessaires

2

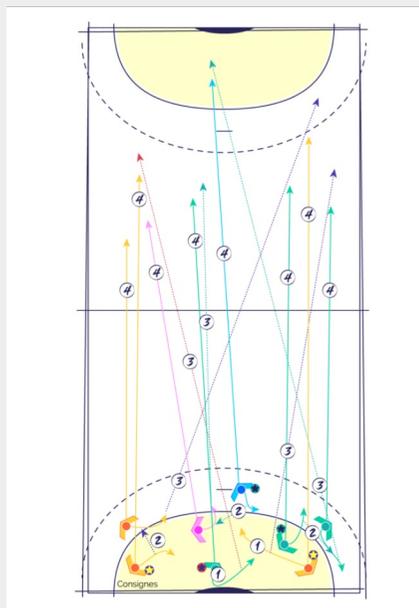
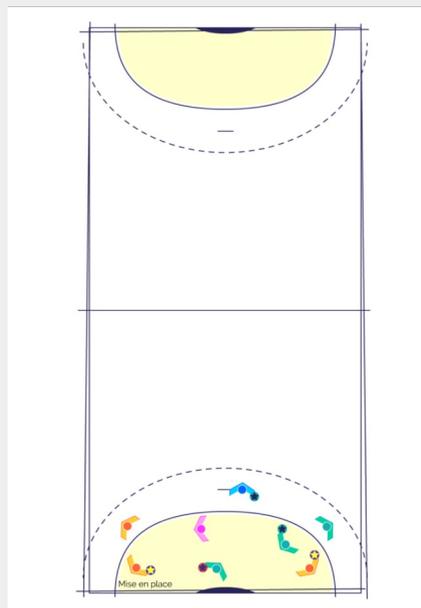
Prise de note :

Préparée à partir de l'application handXPrience, cette séance regroupe des exercices qui au départ ne sont pas forcément adaptés à la catégorie

L'idée est donc d'adapter ces exercices pour cette catégorie, notamment en réduisant les distances à la fois à parcourir en course mais également de passes. Ne pas hésiter à travailler sur la largeur du terrain plutôt que sur la longueur par exemple

Le temps à consacrer à chaque exercice est indicatif et il ne faut pas hésiter à l'adapter à votre collectif et à vos objectifs.

Pour rendre la séance ludique, on la débute par une situation très ludique, pour la finir avec un jeu ;-)
Mais n'hésitez pas à multiplier les petits challenges avec de petits gages pour chacun des exercices...



Objectif

L'objectif de ce jeu est d'entrer de manière ludique dans une séance tout en travaillant la motricité, la mobilité et la prise d'informations Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d'échauffements »

Mise en place

Les joueur(se)s sont positionnés dans les 9 mètres avec un ballon sauf 3-4 joueurs n'en ont pas

Consignes :

Tout en trottinant dans les 9 mètres (1), les joueur(se)s s'échangent entre eux les ballons (2) Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs qui ont un ballon le lancent vers la zone opposée (3) Tous les joueurs sprintent (4) pour aller récupérer un ballon.... Les joueur(se)s qui n'y parviennent pas ont un gage

Régulations

varier les formes de passes dans les 9 mètres : à rebond, dans le dos, en suspension.... modifier le nombre de ballons donner la possibilité de récupérer plusieurs ballons

Conseils



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à -14 ans



Matériels

3-4 ballons de moins que de joueurs



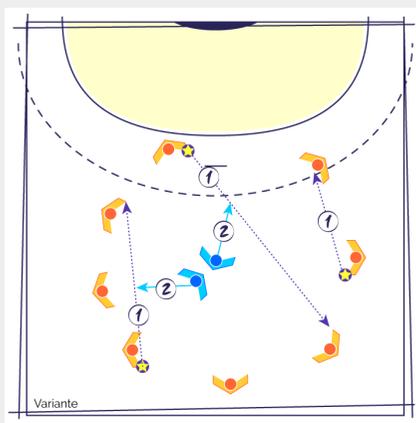
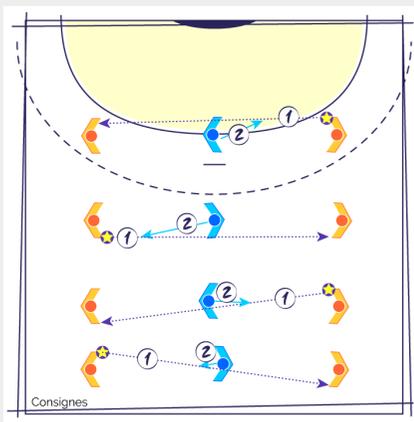
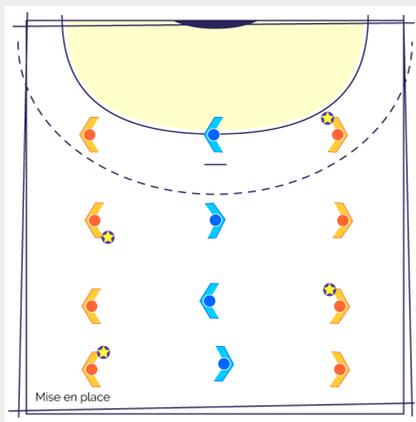
Participants

10



Temps

15 minutes



Objectif

L'objectif de l'exercice est d'augmenter progressivement l'activité musculaire et prévenir les blessures articulaires par l'intégration d'un travail de passe avec défenseur. Cet exercice est l'un des exercices exemple de l'article « L'échauffement d'avant match - Comment faire évoluer l'échauffement d'avant match des jeunes joueur(se)s ? » par Valentin Bisou

Mise en place

Par groupe de 3 : deux joueurs se font face avec un ballon pour les deux. Ils doivent se mettre en position instable le troisième se place entre les deux et sera défenseur.

Consignes :

Les attaquants se font des passes sans qu'elles ne soient interceptées et sans perdre l'équilibre (1). Le défenseur doit intercepter les passes (contact interdit) (2). Lorsque le défenseur récupère un ballon il échange sa place avec l'attaquant qui a perdu la balle.

Régulations

Variante : Les joueurs forment un grand cercle. Certains se mettent au milieu du cercle et sont défenseurs. Les attaquants sont en position instable et doivent se faire des passes sans perdre l'équilibre et sans qu'elles ne soient interceptées. Le nombre de défenseurs et de ballon en jeu est choisi par le coach. Au plus le nombre de ballons est important au plus la prise d'information est complexe. Au plus le nombre de défenseurs est grand, au plus les passes sont difficiles.

Conseils



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -11 ans à Senior



Matériels

1 ballon par trînome



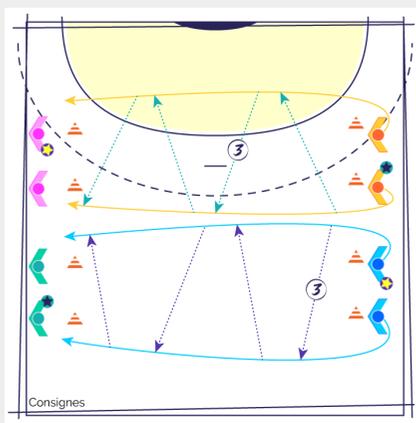
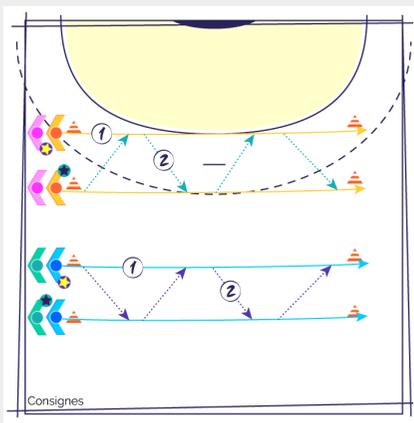
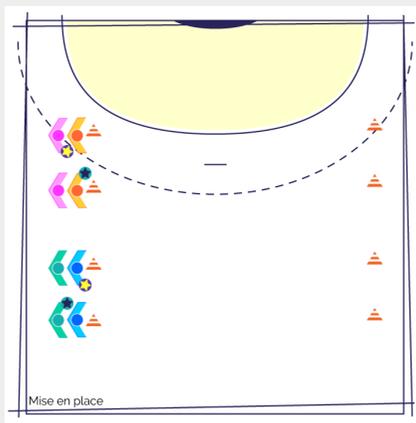
Participants

7



Temps

6 minutes



Objectif

Cet exercice permet de travailler les passes latérales en mouvement dans une relation à 2 joueurs. Cet exercice fait partie du cahier de 25 exercices de passes.

Mise en place

Répartissez vos équipes en groupes de 2 joueurs avec 1 ballon séparés en 2 colonnes (si votre groupe est nombreux, vous pouvez augmenter le nombre de colonnes). On positionne : des plots au départ de chaque colonne et d'autres plots au bout du circuit.

Consignes :

Les 2 joueurs s'engagent en course vers l'avant (1) et se font des passes le long du circuit (2). Lorsque les binômes reviennent vers le point de départ, le groupe suivant démarre. Les 2 joueurs s'engagent en course vers l'avant (1) et se font des passes le long du circuit (2). Lorsque les binômes reviennent vers le point de départ, le groupe suivant démarre. Sur le retour, les 2 joueurs se dirigent vers l'extérieur du circuit et continuent à se faire des passes plus longues (3) jusqu'à leur retour au point de départ. Attention à ne pas perdre la balle en touchant le groupe suivant.

Régulations

Les 2 joueurs tournent du même côté autour de leur plot respectifs (On enchaîne des passes relativement courtes). Varier les types de passes : en appui, en suspension, dans le dos, à rebond...

Conseils :



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

1 ballon pour 2 joueurs des plots



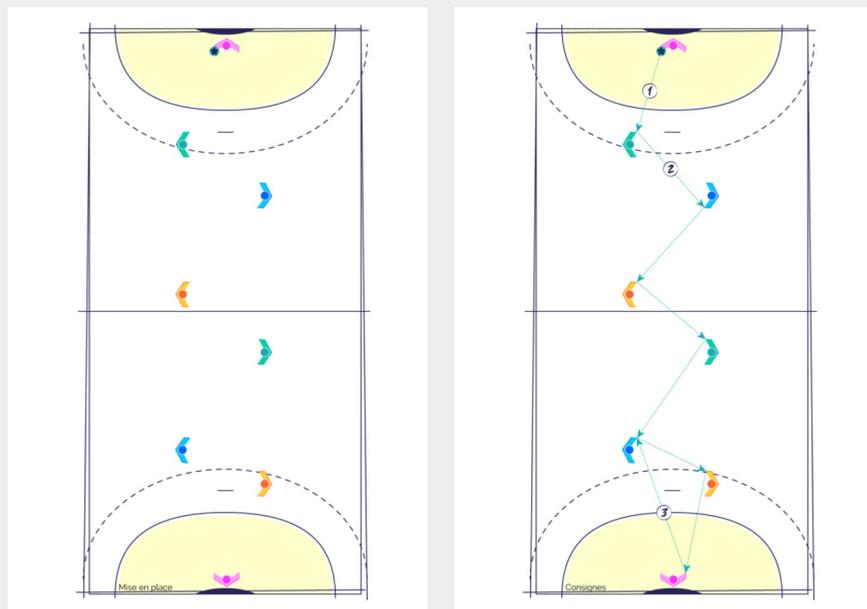
Participants

8



Temps

10 minutes



Objectif

Cet exercice permet de mettre vos équipes en situation d'enchaîner rapidement passes et réception avec précision Cet exercice fait partie du cahier de 25 exercices de passes

Mise en place

Les joueurs sont positionnés en 2 colonnes et les joueurs sont orientés l'un vers l'autre Les gardiens de buts sont dans chacun des buts dont 1 avec un ballon

Consignes :

L'objectif est de faire circuler la balle le plus rapidement possible d'un but à l'autre. Le gardien passe la balle au joueur situé le près de lui (1) Ce dernier enchaîne la passe le plus rapidement possible vers le joueur situé en face de lui (2)... et ainsi de suite ! Lorsque le ballon arrive dans les mains de l'autre gardien, celui relance en passant au joueur qui ne lui a pas fait la passe (3)

Régulations

Demander aux joueuses et joueurs de varier le type de passes : directes, à rebond, dans le dos, en suspension. Demander de jouer avec la mauvaise main, à 2 mains, de faire les réception à une main et enchaîner la passe... Si vos joueuses et joueurs maîtrisent bien, vous pouvez leur demander de s'engager vers le ballon avant de faire la passe et de se désengager ensuite. Vous pouvez introduire plusieurs balles dans la circulation (attention, lorsqu'elles risquent de se croiser sur le même joueur !... demandez de «sauter» la passe au joueur qui a déjà une balle, ce qui va demander de la prise d'information 😊

Conseils



Gardiens

2



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

1 ballon



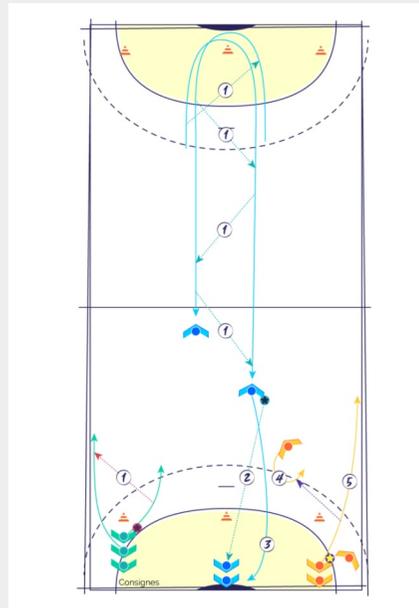
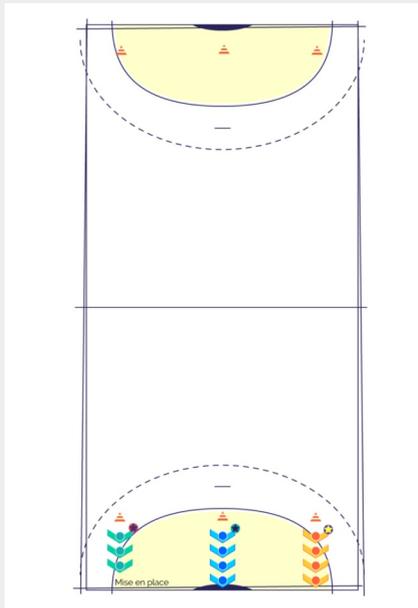
Participants

8



Temps

10 minutes



Objectif

L'objectif de ce jeu relais est de mettre les joueur(se)s en situation de se faire des passes à 2 sur tout le terrain tout en allant le plus vite possible

Mise en place

En fonction de votre nombre de joueur(se)s constituez des équipes de nombre équivalent
Chaque équipe forme une colonne, derrière un plot, avec 1 ballon au début de la colonne 1 plot par équipe est positionné à l'autre bout du terrain pour marquer le «point de retour»

Consignes :

Au signal de l'entraîneur, le premier et le deuxième joueur de chaque colonne partent en course pour faire un aller-retour en se faisant des passes (1) Sur le retour, lorsqu'ils arrivent près de leur équipe, le joueur le plus près de la colonne fait la passe au joueur suivant dans la colonne (2) et le joueur N°1 va alors se positionner au fond de la colonne de son équipe (3) Le joueur n°2 repart en course (4) avec le 3e joueur toujours en se faisant des passes (5) Ainsi chaque joueur fait 2 passages Le relais est terminé lorsque le joueur N°1 a effectué son second passage L'équipe qui gagne donne un gage à(aux) l'équipe(s) perdante(s)

Régulations

Modifiez les types de passes : mauvaise main, en suspension, dans le dos,

Conseils :



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à -16 ans



Matériels

1 ballon par équipe 2 plots par équipes



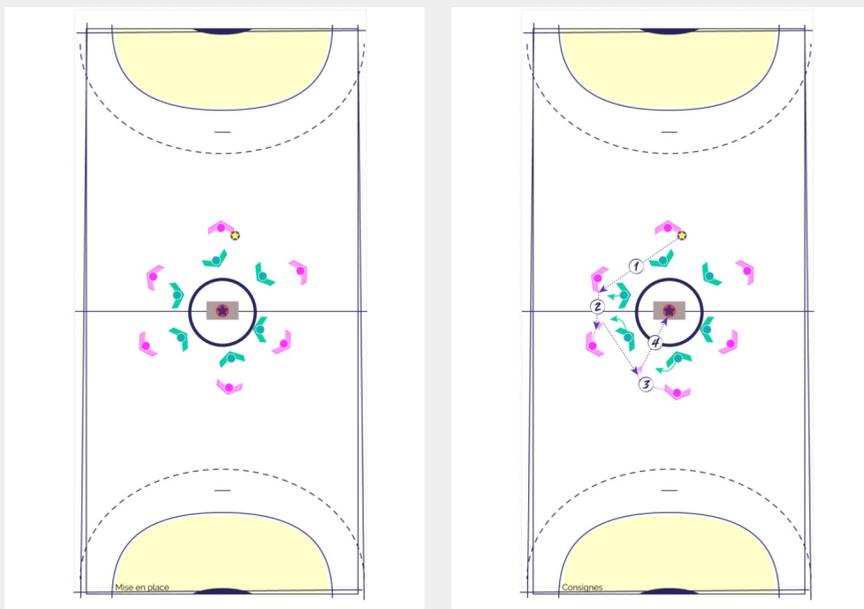
Participants

8



Temps

15 minutes



Objectif

L'objectif est de développer la circulation rapide du ballon, le démarquage avec le tir de précision.

Mise en place

Placer une table au centre d'un cercle d'un rayon de 5 m sur laquelle est posé un médecine-ball On positionne ensuite : 1 équipe de 6 attaquants 1 équipe de 6 défenseurs

Consignes :

Les attaquants en se faisant des passes (1-2), en se déplaçant (3) doivent essayer de faire tomber le médecine-ball en lui tirant dessus (4) Si la table est touchée et le médecine-ball tombe le point est marqué Les défenseurs doivent flotter, bloquer et contrer les tirs sans entrer dans le cercle Si les défenseurs interceptent le ballon ils le rendent aux attaquants. Les règles du handball s'appliquent Une manche peut durer 5 mn puis on inverse les rôles L'équipe vainqueur est celle qui aura fait tomber le médecine-ball le plus souvent

Régulations

1 seul défenseur placé cette fois à l'intérieur du cercle fait en sorte de protéger le médecine-ball. Les attaquants peuvent se passer la balle autour du cercle ou en passe sauté pour obtenir une solution de tir dégagé

Conseils



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à -14 ans



Matériels

1 une petite table 1 ballon / équipe 1 médecine-ball 6 chasubles



Participants

12



Temps

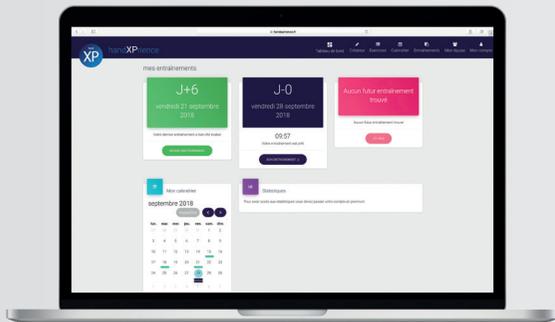
10 minutes



HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entraînements

- Créez vos exercices, préparez vos entraînements
- Visualisez vos séances en ligne et hors ligne ou exportez les au format PDF



Un tableau de bord pour votre ou vos équipes :

permet de visualiser rapidement :

- les entraînements à préparer,
- les entraînements déjà prêts,
- les entraînements passés pour les évaluer

mais également d'accéder :

- au calendrier de visualisation des entraînements,
- à la bibliothèque d'exercices d'Entraînement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir....

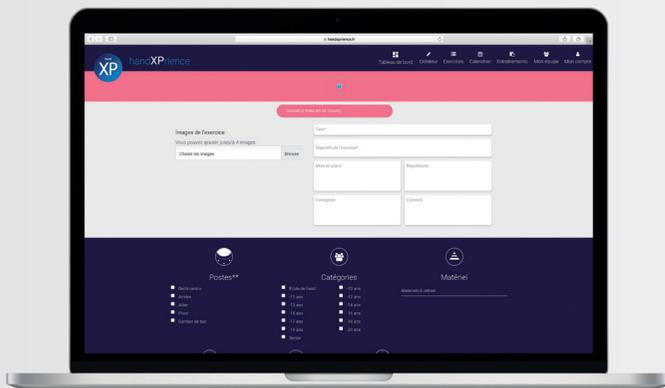


Un créateur d'exercices

Créer un exercice devient simple et facile!

Nous vous faisons bénéficier du canevas entraînement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

Nombre de joueurs nécessaires, matériel, temps, terrain, demi-terrain, tout est prêt pour **réaliser un exercice en moins de dix minutes**



Un créateur d'entraînements

Avec votre bibliothèque d'exercices qui grandit de jour en jour, préparer vos entraînements devient un jeu d'enfant :

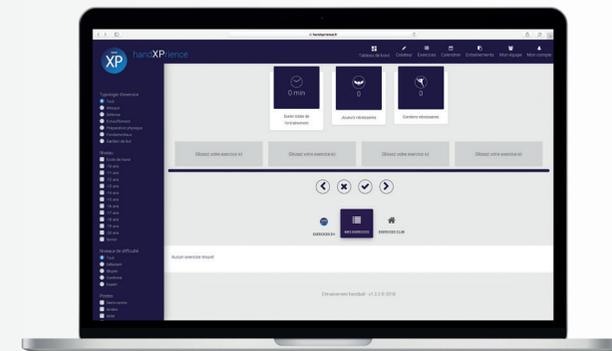
Consultez vos exercices, ceux de votre club, ou les nôtres.

Glissez, déposez sur votre prochain entraînement.

Validez et le tour est joué, votre entraînement est prêt.

De n'importe quel écran, vous pourrez :

- visualiser votre entraînement en ligne ou hors ligne
- modifier votre entraînement si nécessaire
- obtenir la synthèse de l'entraînement, matériel, nombre de joueurs...



www.handXPrience.fr

l'outil simple et pratique qui facilite votre quotidien d'entraîneur