



1. Matériau

- Minimum de 12 joueurs
- Quelques balles
- 5 chapeaux

2. L'organisation

- Réglez le matériel conformément au dessin.
- L'exercice peut être effectué à la fois sur le côté gauche et le côté droit pour entraîner les deux côtés.

3. Description de l'activité

1. Démarrage :

- Le **joueur A** joue le ballon au **joueur B**.
- Le **joueur B** reçoit le ballon et le fait rebondir directement sur le **joueur A**.
- Après la balle de handball, le **joueur B** court vers l'extérieur.
-

2. Suite :

- Le **joueur entrant A** joue le ballon dans la course du **joueur B**.
- Le **joueur B** reçoit le ballon et le passe au **joueur C**.
-

3. Phase intermédiaire :

- Le **joueur C** reçoit le ballon, tourne et fait une passe au **joueur E**.
- Le **joueur E** reçoit le ballon et le passe au **joueur entrant D**.
-

4. Fermeture :

- Le **joueur D** effectue une combinaison 1-2 rapide avec le **joueur E**.
- Après la combinaison, le **joueur D** prend le ballon et le travaille en tirant dans les mains du gardien.
-

5. Rotation :

- Ensuite, les joueurs changent de position selon le schéma suivant : **A** → **B** → **C** → **D** → **E** → **A**.

4. Coaching et commentaires

Entraînement :

- Veiller à l'exécution correcte des exercices corporels, y compris les passes, les prises de balle et le contrôle du ballon.
- Prêtez attention à la synchronisation et à la précision des passes et des courses.
- Encourager la communication et se concentrer sur la construction et l'achèvement.
-

Notes :

- Ajustez les dimensions du terrain en fonction du nombre de joueurs et de leur niveau.
- Pendant le changement entre le **joueur A** et le **joueur B**, des exercices d'échauffement peuvent être effectués.
- Effectuez l'exercice alternativement du côté gauche et du côté droit pour maintenir la symétrie de l'entraînement.