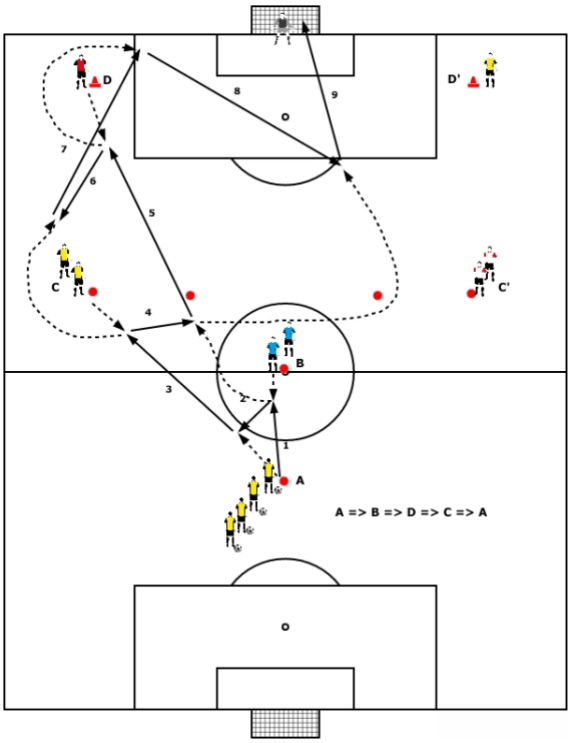
1. L'équipement
Nombre illimité de joueurs - Un ballon pour 2 joueurs
6 chapeaux + 2 cônes

2. L'organisation
Installez le dispositif conformément au dessin.
L'exercice est effectué des deux côtés (gauche et droit) pour entraîner la variation et l'équilibre du mouvement.

3. Description
Phase de départ :
Le joueur A joue le ballon au joueur B qui le demande.
Le joueur B prend le ballon et le dépose sur le joueur A qui arrive.
Le joueur B se déplace vers la position du joueur C après l'action de handball.
Phase intermédiaire :
Le joueur A passe le ballon au joueur C qui le demande.
Le joueur C passe le ballon directement au joueur B en course.
Après avoir déposé le ballon, le joueur C effectue une action de course vers l'extérieur et se déplace vers la position du joueur D.
Coupure :
Le joueur B joue le ballon au joueur D qui le demande et commence à courir vers le but.
Le joueur D fait rebondir le ballon sur le joueur C en course.
Le joueur D effectue ensuite une action de course vers l'extérieur et reçoit une passe en profondeur du joueur C.
Le joueur D joue le ballon dans la course du joueur B, qui termine au but.
Schéma de rotation :
Les joueurs suivent le schéma de rotation suivant : A → B → D → C → A
Exécuté de l'autre côté : A → B → D' → C' → A



4. Coaching et Commentaires
Coaching :
Technique : Veiller à la précision des passes, à la maîtrise du ballon et à l'efficacité des tirs au but.
Mouvement : encourager les joueurs à faire des courses actives et à dégager les centres. Encourager une bonne communication entre les joueurs.
Bipédisme : demander aux joueurs de passer régulièrement du pied gauche au pied droit pour les passes et la finition.
Commentaires :
Si les joueurs sont moins nombreux, l'exercice peut être effectué pendant 5 minutes sur le côté gauche, puis 5 minutes sur le côté droit. Veillez à ce que l'exercice se déroule sans heurts, en faisant en sorte que les joueurs travaillent à un bon rythme et s'entraînent activement les uns les autres. Veillez à ce que les joueurs exécutent l'exercice avec concentration afin d'obtenir un effet d'apprentissage maximal.