



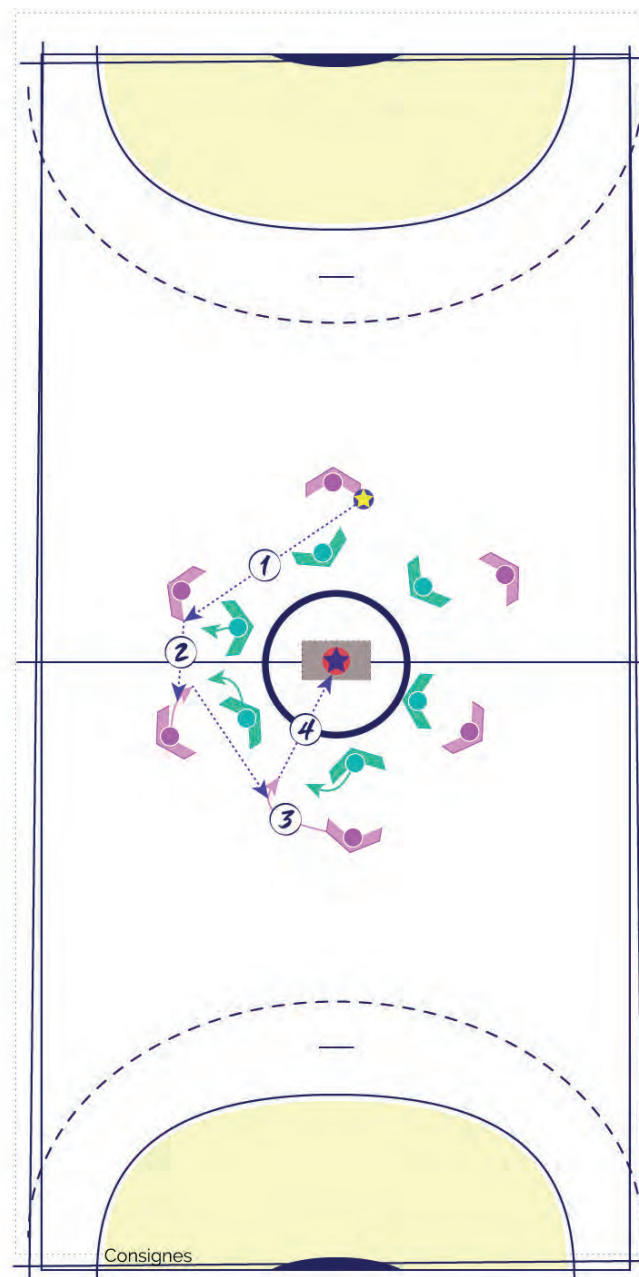
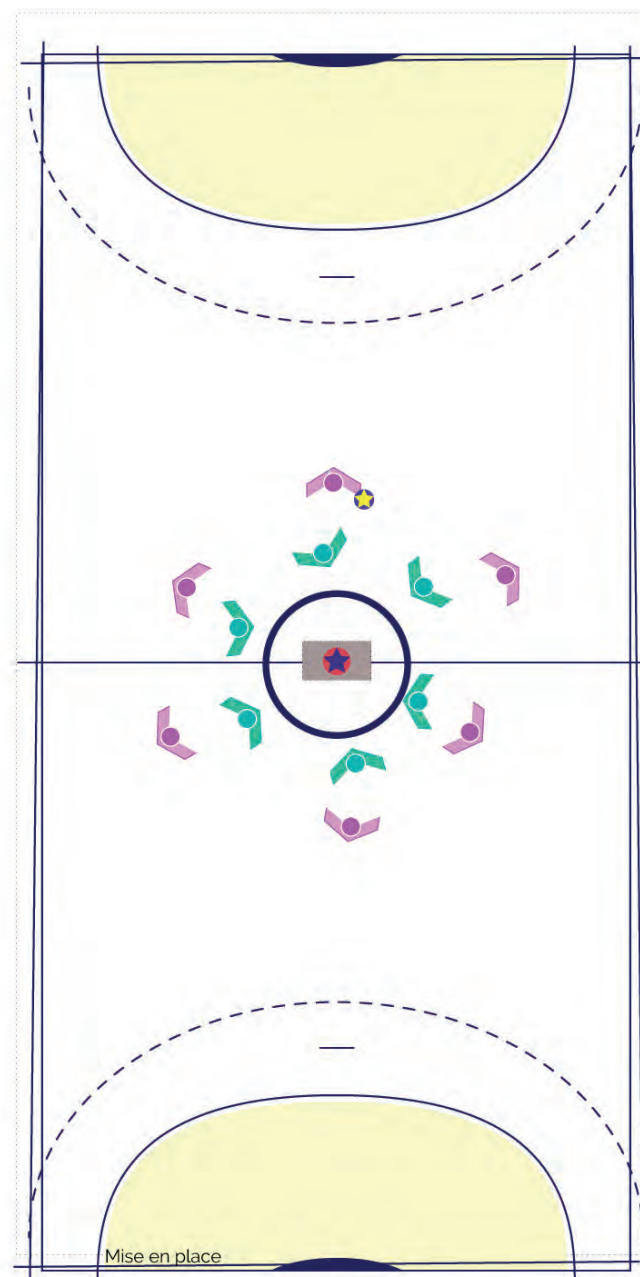
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Collectif

LE JEU DU CHATEAU FORT : CIRCULATION DE LA BALLE



Exercice 55



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

REGULATIONS

- 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

- Vérifier qu'il n'y a pas de danger pour les joueurs avec le matériel employé



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

De l'Ecole de Hand à moins de 14 ans



Matériel

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



participants

Au moins 12 joueur(se)s



Temps

10 minutes



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

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

