

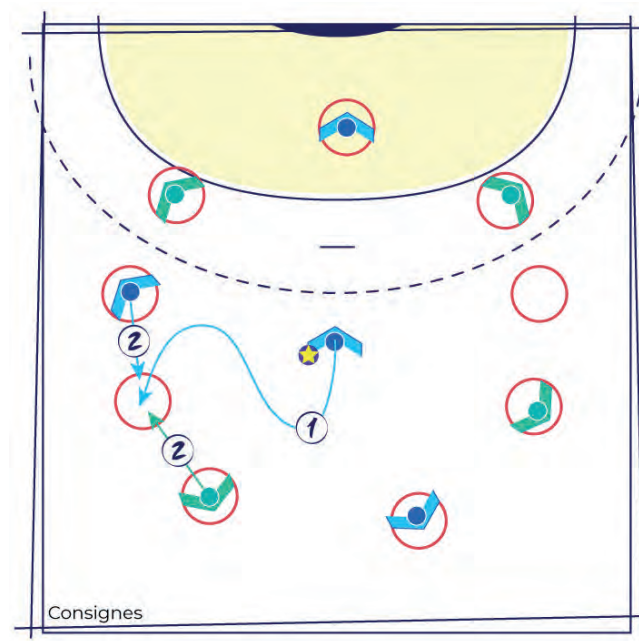
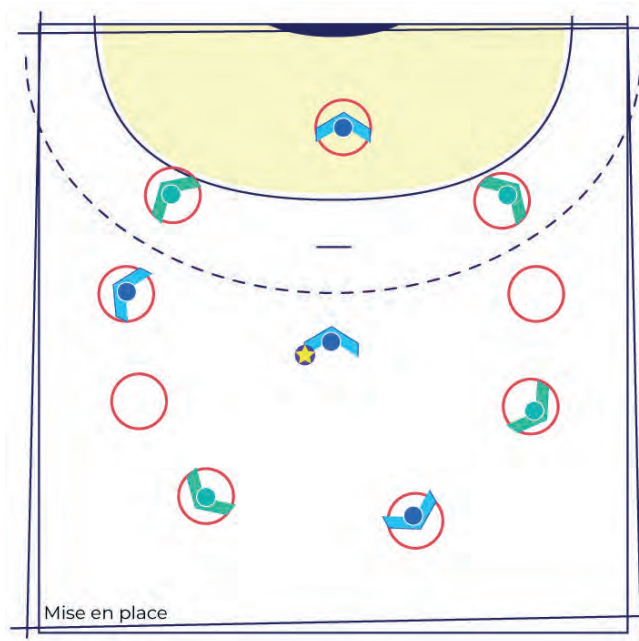


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement JOUR / NUIT



Exercice 158



L'objectif est du jeu est de mettre les défenseurs en situation d'identifier rapidement l'espace libre à défendre

MISE EN PLACE

On positionne :

- des cerceaux en arc de cercle (il faut qu'il y ait 1 cerceau de plus que de joueur(se)s)
- Les autres joueur(se)s, les défenseurs se placent dans les cerceaux, dont 2 restent vides
- un attaquant(e) avec un ballon au centre du cercle

CONSIGNES :

L'attaquant(e) doit tenter de rentrer dans un cerceau vide en se déplaçant en dribble, en feintant, en changeant de rythme (1).

Les défenseurs doivent empêcher l'attaquant de rentrer dans un cercle vide en se positionnant dans le cercle (2) avant l'attaquant.

Si l'attaquant parvient à rentrer dans le cercle avant un défenseur, c'est le défenseur situé dans le cerceau à sa gauche qui prend sa place d'attaquant

RÉGULATION :

- Ajouter des cerceaux vides pour compliquer la tâche des défenseurs

CONSEILS :

- Soyez attentif à ce que les 2 défenseurs les plus proches du cerceau ciblé par l'attaquant ne se percutent pas en essayant de rentrer dans le cerceau (prise d'information primordiale... et base de l'entraide défensive)



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon
1 cerceau de plus que le nombre de joueurs



PARTICIPANTS

au moins 7 joueur(se)s



TEMPS

15 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

