



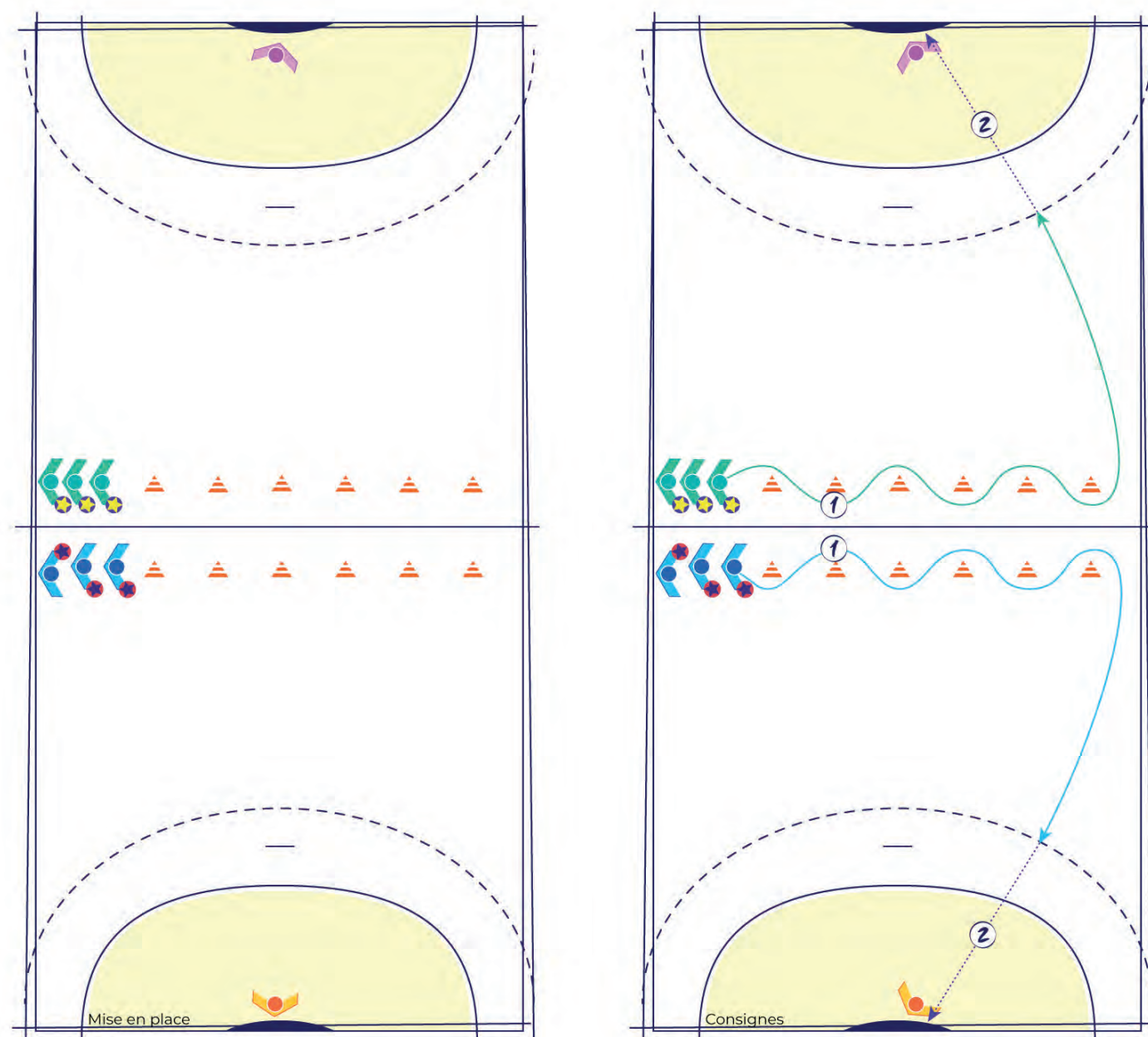
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

# DRIBBLE RELAIS 2



Exercice 60



**L'objectif est d'apprendre à dribbler à l'aide d'un exercice ludique sous forme de relais**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 12 plots suivant le schéma.
- 2 colonnes de joueurs de chaque côté du terrain le long de la touche.
- 2 gardiens de buts

## CONSIGNES

Au signal, le premier joueur de chaque colonne part en dribble d'une seule main en slalomant entre les 6 plots face à lui (1).

Passé le dernier plot il s'engage toujours en dribble vers le but pour aller tirer à 9 m (2).

L'équipe gagnante est celle qui aura marqué 18 buts

## RÉGULATIONS

- Changer le signal de départ : son, visuel...
- Demander de dribbler de la bonne main, puis de la mauvaise main ou avec 2 ballons
- Varier le tir demandé : en appui, en suspension...

## CONSEILS

- Veillez à ce que le regard des joueurs ne soit pas porté uniquement sur le ballon.
- Attention à la conduite de balle, ce n'est pas le ballon qui doit guider le joueur mais bien l'inverse



### Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à seniors



### Matériel

1 ballon par joueur  
12 plots



### participants

Au moins 8 joueurs



### Temps

12 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

