



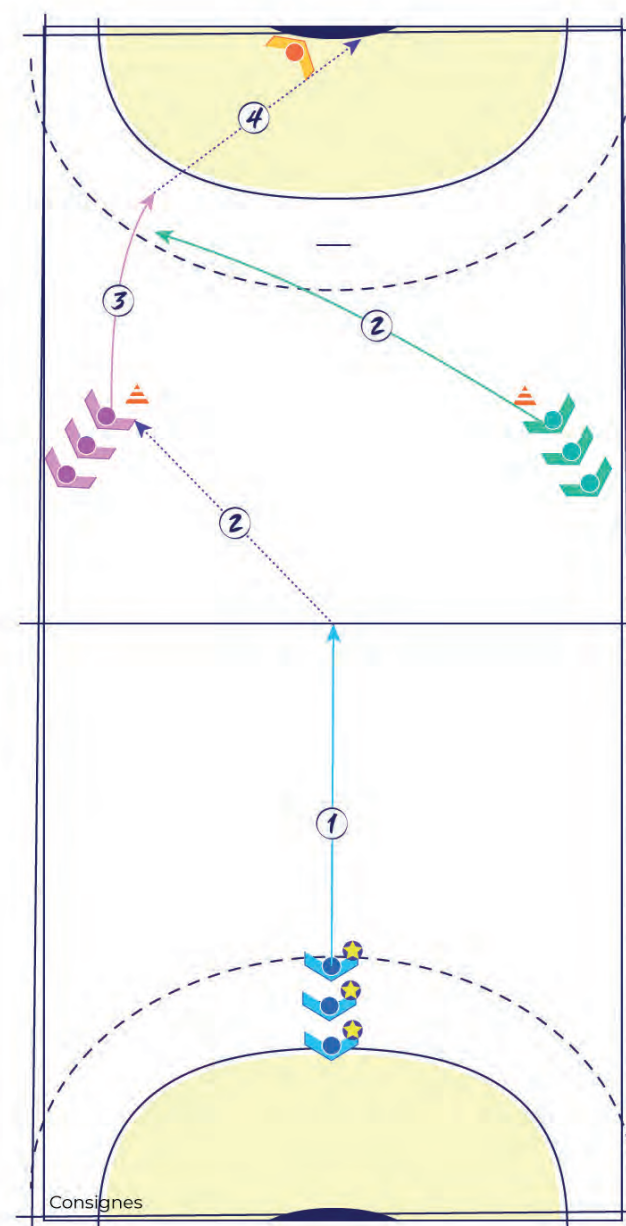
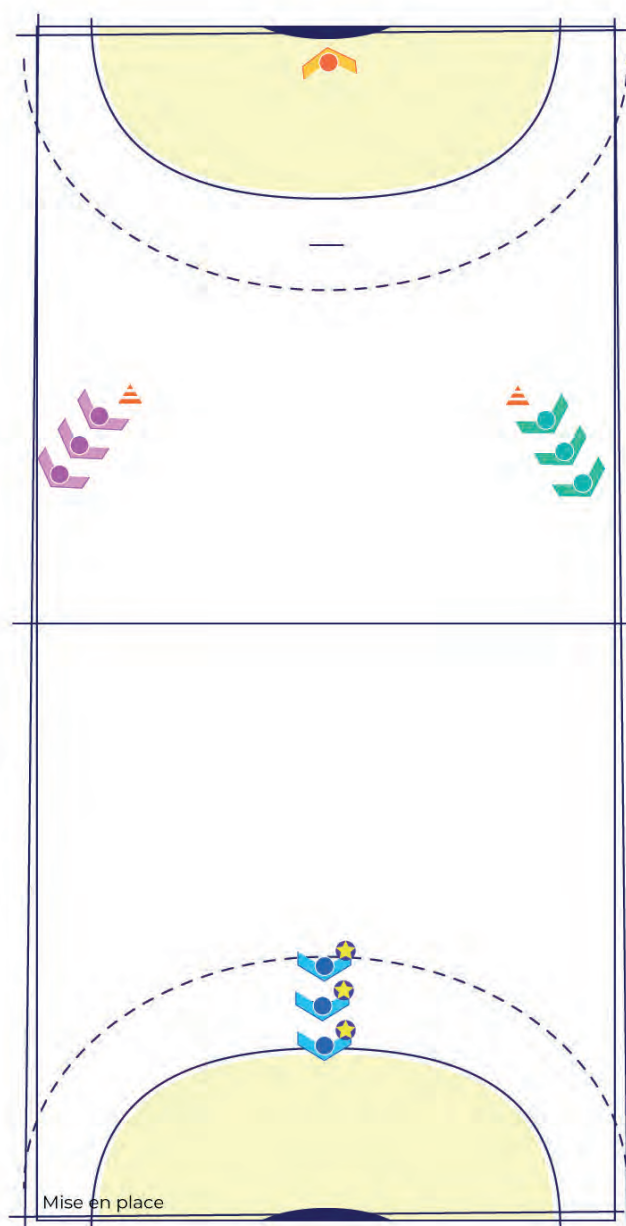
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

SE RECONNAITRE ATTAQUANT OU DEFENSEUR 02



Exercice 140



L'objectif de l'exercice est de travailler la vitesse de réaction et la prise de décision à partir d'une passe

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots pour identifier la position des colonnes
- Un premier groupe de joueur avec un ballon chacun dans les 9 mètres
- 2 colonnes d'arrières sans ballon
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon, dribble jusqu'au milieu du terrain (1) puis choisit de faire une passe au premier joueur de l'un des colonnes (2) (c'est lui qui choisit)

Le joueur qui reçoit le ballon devient attaquant et part en course (3) pour aller marquer (4)

Le joueur de l'autre colonne est alors défenseur et il doit faire le maximum pour aller gêner l'attaquant (2) : l'excentrer vers l'aile, le perturber dans son tir...

RÉGULATIONS

Si vous joueuses ou joueurs ont du mal à comprendre leur rôle, commencez par le donner leur rôle (attaquant ou défenseur)
Varier les distances entre les 2 colonnes (avantager ou pas les défenseurs)

CONSEILS

- Soyez attentif à la réactivité et à la prise de décision des joueurs dès le choix de la passe réalisé... le défenseur doit réagir très vite !
- Bien insister sur le fait que les défenseurs doivent tenter de poursuivre l'attaquant même si ils ont beaucoup de retard



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par passeur
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 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

