



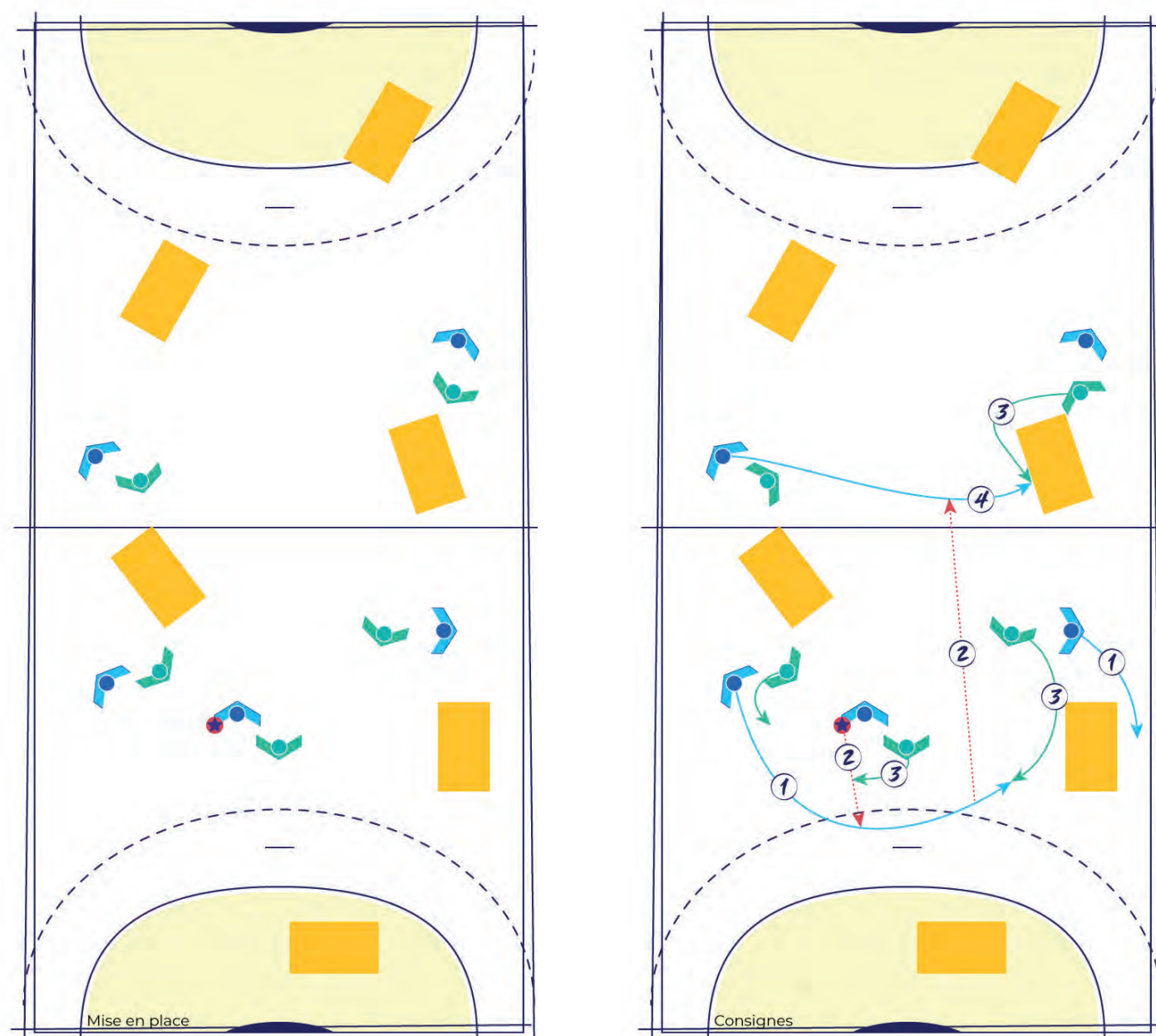
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

# ON DÉFEND SON TAPIS 02



Exercice 310



**L'objectif de cet exercice est de travailler les intentions défensives : le 1 contre 1 tout en entrant dans la séance**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- aléatoirement des tapis sur l'ensemble du terrain

On répartit les joueurs en 2 équipes distinguées par des chasubles de couleurs différentes

## CONSIGNES

Cet exercice est une évolution de l'exercice 309

Les attaquants se déplacent sur tout le terrain (1) en se faisant des passes (2)

Les défenseurs doivent tenter de récupérer la balle en interceptant le ballon (3)

Pour marquer un point, les attaquants doivent parvenir à poser un pied sur l'un d'un des tapis (4)

Si le défenseur parvient à neutraliser l'attaquant près d'un tapis alors la défense récupère la balle

## RÉGULATIONS

- Accepter ou interdire le dribble
- Rendre le ballon aux défenseurs si les attaquants recoivent la balle à l'arrêt
- Demander de ne pas marquer 2 fois de suite sur le même tapis

## CONSEILS

- Veillez à ce que vos défenseurs se placent entre le l'attaquant et le tapis de manière à lui faire barrage de son corps. Les défenseurs n'ont pas le droit de défendre sur les côtés des joueurs
- Veillez également à ce que les défenseurs essaient de défendre en avançant pour bien repousser l'attaquant le plus loin du tapis



### 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  
6 - 8 tapis de sol  
des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



### TEMPS

15 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)

