



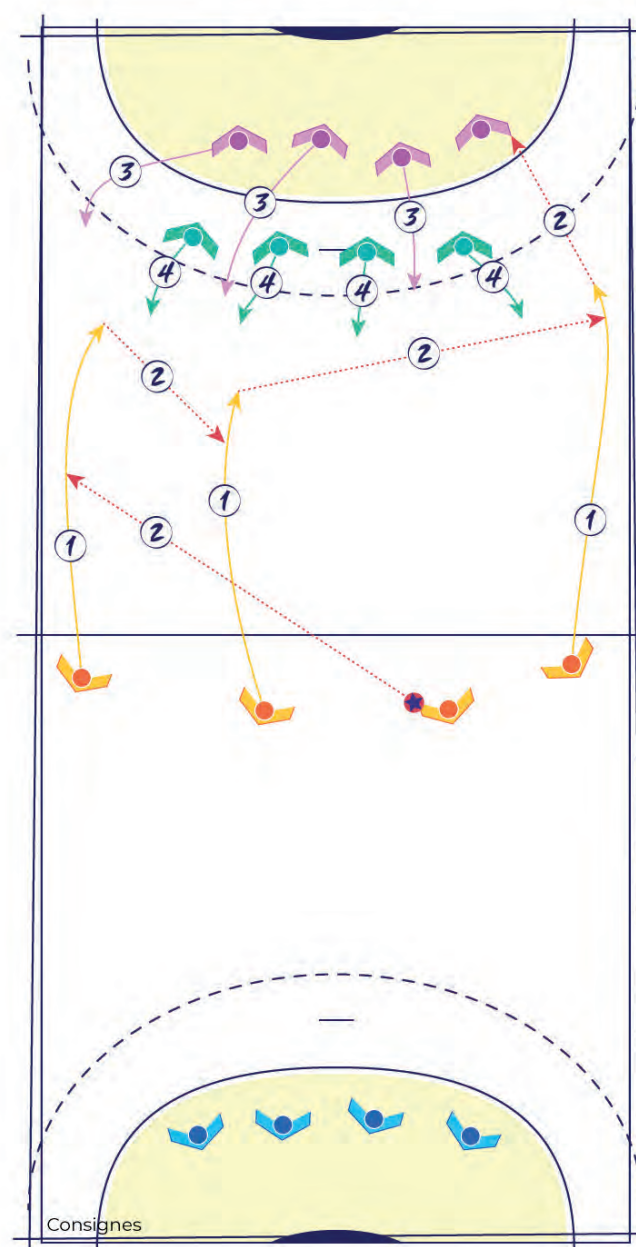
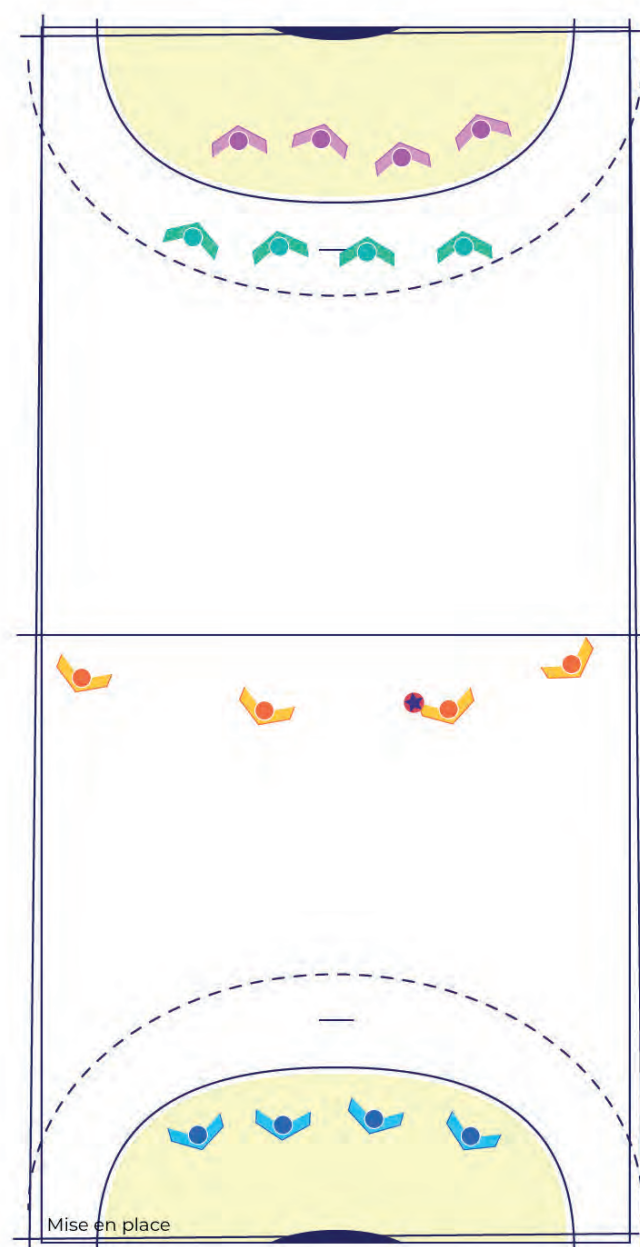
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

# JEU DE LA PASSE À L'ÉQUIPE DANS LA ZONE



Exercice 295



**Pour un échauffement intense tout en travaillant la passe, le changement de statut, l'interception et la dissuasion**

## MISE EN PLACE

Répartir votre collectif en 4 équipes

Placer 2 équipes dans chaque zone, 1 équipe en défense et la dernière en attaque

## CONSIGNES

L'équipe en attaque doit se faire des passes (1) pour aller «marquer» en faisant une passe à l'un des membre de l'équipe présente dans la zone du côté où elle attaque (2)

Une fois que l'équipe rose reçoit la balle, elle devient l'équipe attaquante et doit aller marquer en faisant la passe à l'équipe bleue dans la zone adverse (3) et l'équipe orange (celle qui a marqué) prend sa place dans la zone

L'équipe verte va devoir défendre et empêcher les roses d'aller marquer (4)

L'équipe en défense ne peut récupérer la balle que sur une interception et devient alors l'équipe attaquante.(vers la zone opposée)  
A ce moment là, l'équipe qui attaquait passe en défense

## RÉGULATION

- Autoriser ou non le dribble
- Demander différents types de passes pour «marquer» : passes à rebond, passe en suspension...
- La défense peut récupérer la balle si l'un des défenseur touche le porteur de balle

## CONSEILS

- Veillez à ce que chaque joueur(se) change très vite du statut de défenseur à attaquant ou l'inverse



### GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent s'échauffer sur le bord du terrain



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon  
des chasubles pour distinguer les 4 équipes



### PARTICIPANTS

au moins 16 joueurs



### TEMPS

20 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)

