



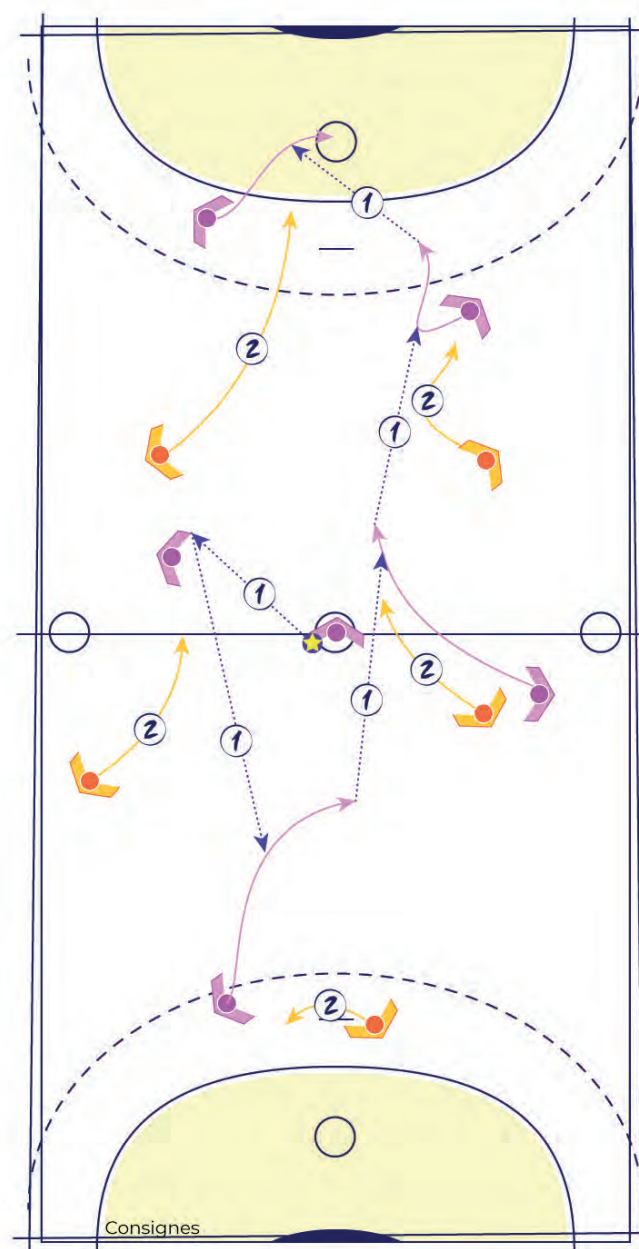
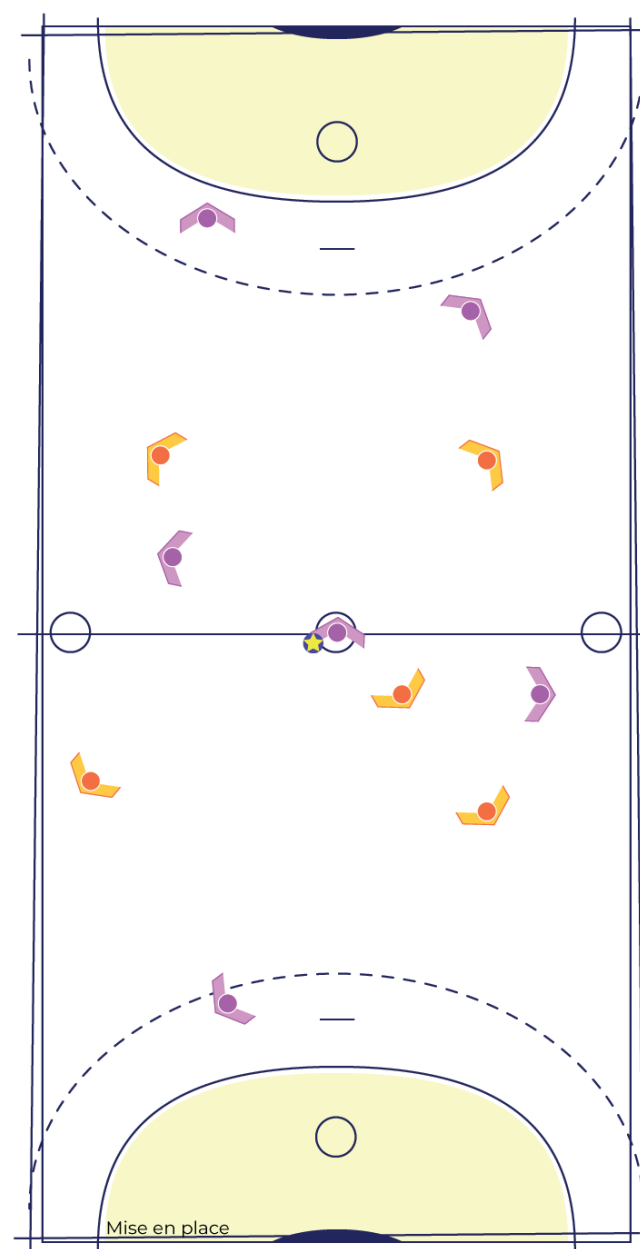
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

JEU DES 5 CERCEAUX



Exercice 251



L'objectif de l'exercice est de travailler la continuité de jeu : collaborer à l'aide de passes pour trouver les solutions les plus simples et favorables possibles

MISE EN PLACE

On positionne :

- 5 cerceaux sur tout le terrain (1 dans chaque zone, 1 au centre, 1 sur chaque intersection entre la ligne médiane et la ligne de touche)
- 2 équipes

CONSIGNES

Le but du jeu est de poser le ballon dans un des 5 cerceaux qui doit être libre de tout défenseur (1)

On attaque comme au handball, sans dribble,
On défend comme au basket, sans neutraliser les attaquants (2)

Si le joueur avec le ballon est touché par un défenseur, il perd alors la balle et la pose à l'endroit où il se trouve

Quand la balle est perdue ou que le point est mis, la remise en jeu se fait obligatoirement par une passe à un joueur qui a un pied dans le cerceaux central (ne pas empêcher la passe dans le secteur central)

RÉGULATION

- Interdire les appels de balle par la voix
- Varier les moyens de récupération défensive : touche à une main, touche à 2 main de face....
- Si les défenseurs touchent l'attaquant avec le ballon alors ils marquent un point
- changer les modes de comptage des points pour favoriser la continuité : 2 points si 10 passes avant de poser dans le cerceaux au lieu d'un point seulement

CONSEILS

- Veiller à ce que les joueur(se)s cherchent à se démarquer et aillent aider leurs partenaires à l'aide de courses dans ballon
- Veillez à ce que les joueur(se)s qui ont la balle prennent un maximum d'informations : où se trouvent les partenaires, où se trouvent les défenseurs, où se trouvent les cerceaux libres
- Le joueur qui doit recevoir le ballon est le responsable de la continuité, c'est pas celui qui fait la passe, donc il faut se démarquer
- Proposez aux joueur(se)s qui ne « voient » pas bien le jeu une solution simple : rendre le ballon à celui qui nous l'a donné



Gardiens

Les gardiens participent à l'échauffement



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



Matériel

1 ballon
des chasubles



participants

Au moins 10 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

