



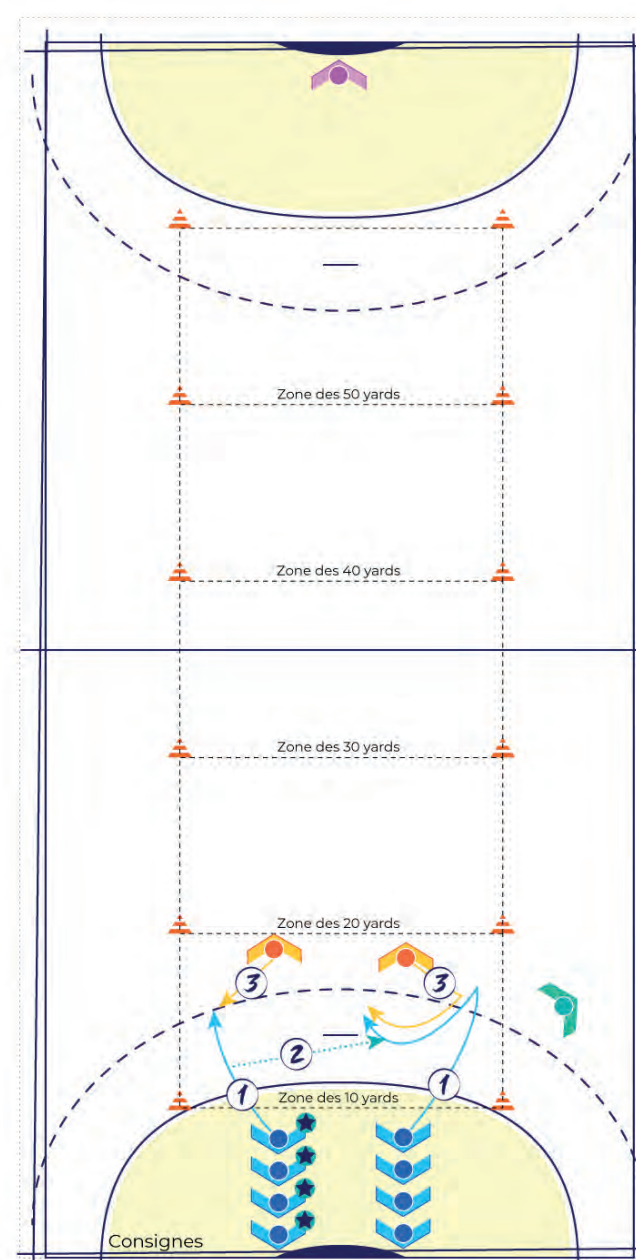
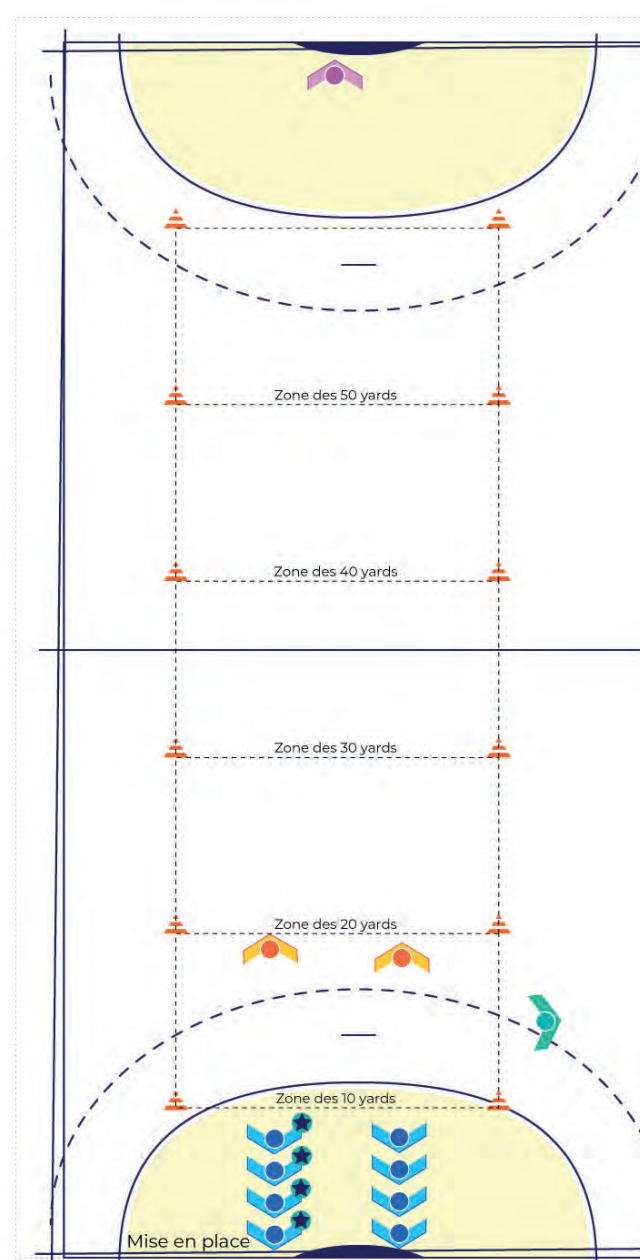
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LE FOOTBALL AMERICAIN



Exercice 163



L'objectif de ce jeu est d'enchaîner plusieurs situations défensives pour empêcher les attaquants de marquer

MISE EN PLACE

On dispose sur le terrain :

- 5 zones sur la longueur du terrain délimitées par des plots
- 2 défenseurs sont placés dans la première zone à l'opposé du but où se trouve le gardien de but
- Les attaquants se mettent par 2 avec un ballon et se positionnent en colonne dans la zone

1 arbitre qui suit et valide l'avancée d'une zone à l'autre

CONSIGNES

Les attaquants disposent de 5 balles pour tenter de franchir la «zone des 50 Yards» et avoir la possibilité d'aller marquer un but, uniquement si ils parviennent dans cette zone

Les attaquants s'engagent (1) en se faisant des passes (2) pour tenter de traverser la zone dans laquelle ils sont.

Les défenseurs doivent les empêcher de franchir la ligne dans leur dos (3)

Si ils arrivent à franchir la limite de la zone dans laquelle ils jouent, tous les joueur(se)s se replacent et jouent un nouveau duel dans cette nouvelle zone

Si les attaquants sont neutralisés et/ou perdent la balle, ils perdent l'une de leur 5 balles et recommencent alors le duel dans la zone dans laquelle ils sont

Si ils ne parviennent pas à aller tirer, ils ont un gage donné par les défenseurs

RÉGULATIONS

- Changer régulièrement les défenseurs
- Demander aux défenseurs différentes intentions défensives : interception, neutralisation, dissuasion...
- Augmenter ou réduire la taille des «zones de yards» pour faciliter ou compliquer le travail défensif
- Varier le nombre de défenseurs et/ou d'attaquants
- Demander aux défenseurs de défendre les bras dans le dos
- Interdire le dribble...

• CONSEILS

- Concentrez vous sur les intentions défensives des défenseurs, notamment sur l'évaluation des possibilités d'actions des attaquants



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 14 ans aux Séniors



MATÉRIEL

Des chasubles pour les défenseurs
12 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 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

