

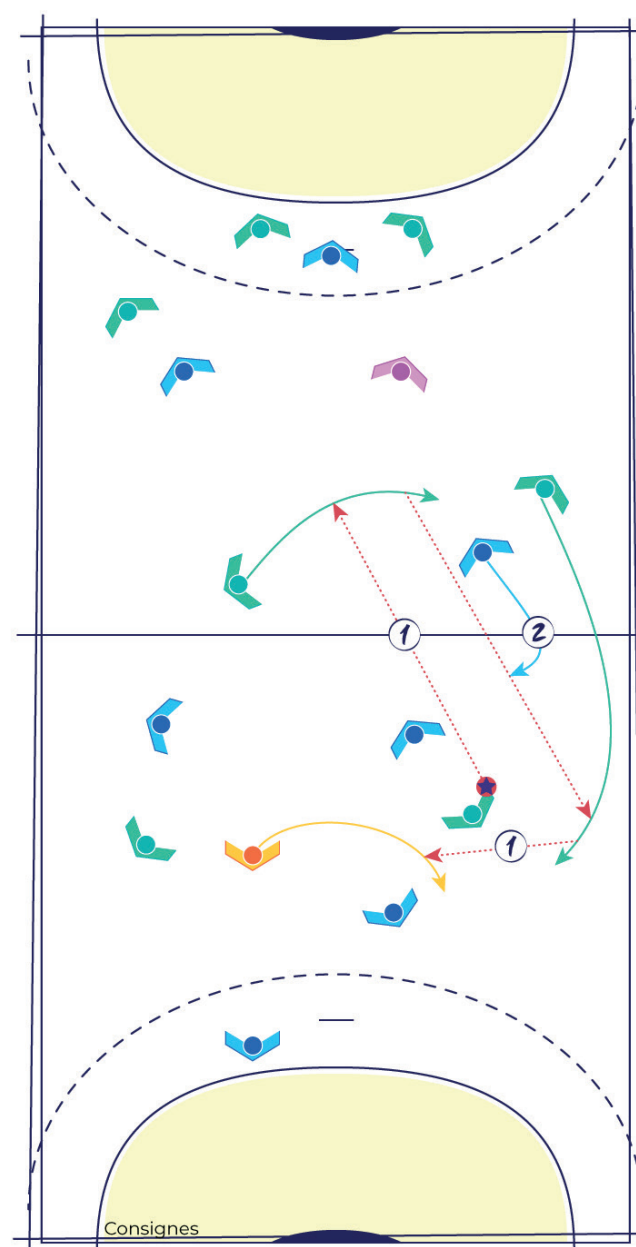
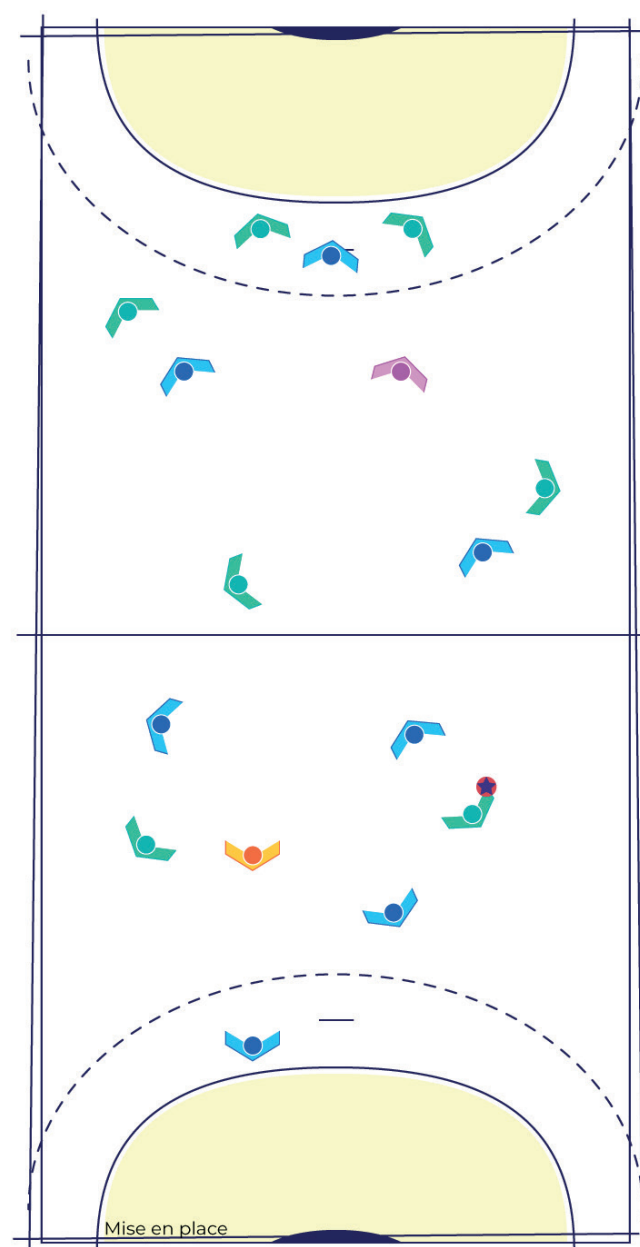


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LA BALLE AU ROI



Exercice 23



L'objectif de l'exercice est d'amener les joueurs à être attentif aux comportements tactiques de l'adversaire de manière ludique

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 équipes de 7 à 10 joueurs dont une avec chasubles

Chaque équipe désigne un roi inconnu de l'adversaire mais connu de l'entraîneur

CONSIGNES

L'équipe en possession du ballon essaie de faire un maximum de passes à son roi (1) en usant d'une tactique clairement identifiée préalablement au sein de l'équipe.

S'il y a récupération du ballon par l'équipe adverse le ballon (2) est redonné à l'équipe qui en était en possession.

La possession de balle s'arrête quand l'équipe adverse a trouvé qui était le roi (2 propositions maxi) dans l'autre cas la manche est perdue ou quand l'équipe a marqué 10 points (1 passe = 1 pt).

RÉGULATION

- S'il y a récupération du ballon par l'équipe adverse, celle-ci devient attaquante et recherche à son tour à faire des passes à son roi et vice versa.
- Garder les mêmes conditions de validation d'une manche

CONSEILS

- S'il y a récupération du ballon par l'équipe adverse, celle-ci devient attaquante et recherche à son tour à faire des passes à son roi et vice versa.
- Garder les mêmes conditions de validation d'une manche



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 14 ans



MATÉRIEL

1 ballon
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 14 joueurs



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

