



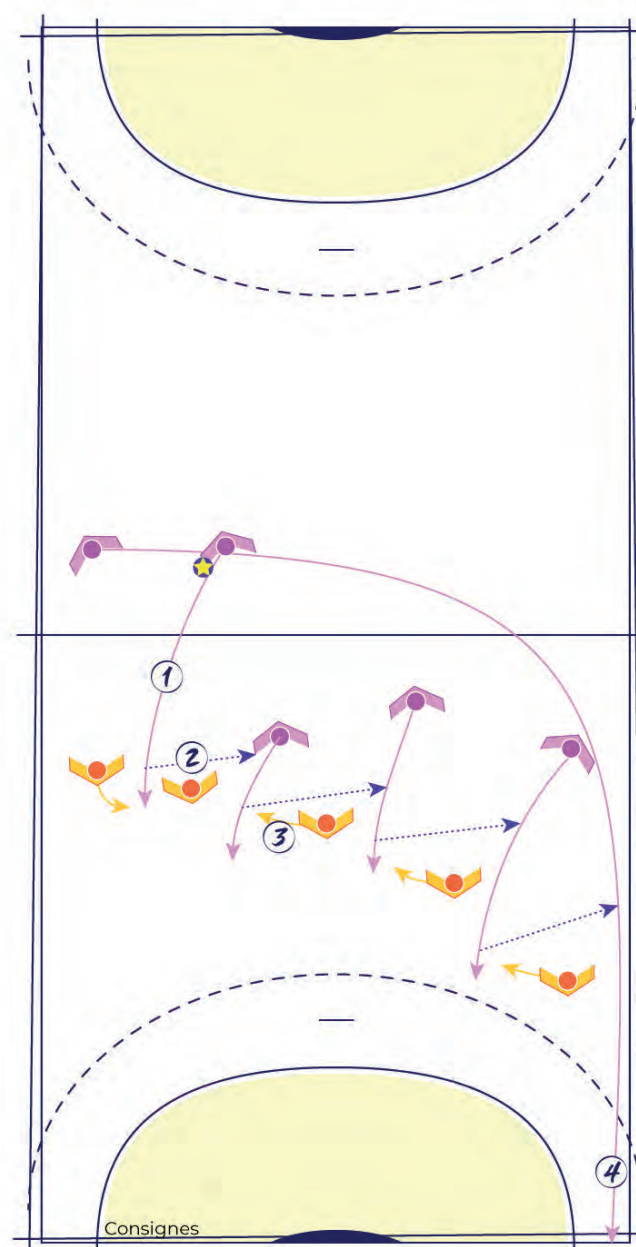
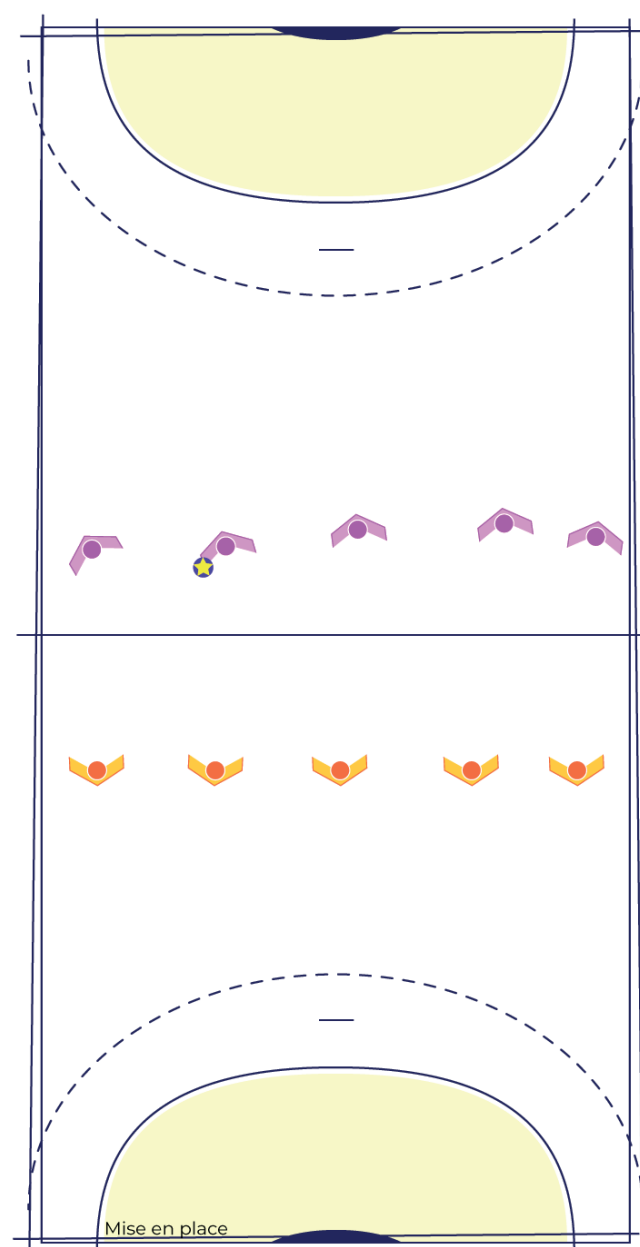
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LE RUGBY DU HANDBALL



Exercice 282



Débuter la séance par un jeu qui permet de travailler la passe, le jeu en mouvement sans ballon, la prise d'information, le démarquage

MISE EN PLACE

On répartit les joueurs en 2 équipes chacune dans un demi-terrain au départ

CONSIGNES

Les joueurs doivent s'engager dans les intervalles (1) oet faire des passes en arrière à leurs partenaires (2) pour aller marquer un point (essai) en posant la balle derrière la ligne de fond du terrain adverse (4)

Les défenseurs doivent toucher le porteur du ballon pour récupérer la balle (3)

Les attaquants peuvent jouer au pied si ils le désirent ;-))

Comme au rugby, les attaquants ne peuvent pas se trouver «devant le ballon» (hors jeu) et les défenseurs n'ont pas le droit de dépasser le ballon en étant dans le camp des attaquants

La relance se faire à partir des 6 mètres avec les adversaires situés au minimum à 3 mètres.

RÉGULATION

- Demander aux défenseurs de toucher l'attaquant à une main ou deux mains, ou en étant seulement face à l'attaquant (pas sur le côté, pas dans le dos)
- Ne laisser que 3 pas aux attaquants pour faire leur passe (nécessite de changer de rythme et d'accélérer dès qu'ils ont le ballon)
- par équipes de 2, de 3,...

CONSEILS

- Assurez vous que les joueurs se mettent bien en mouvement sans ballon car c'est le seul moyen de battre les défenses ;-)
- Valorisez également le jeu collectif : sur la largeur du terrain de hand, il est impossible de marquer un essai en jouant tout seul
- De la même façon, ce jeu permet de travailler l'écartement des joueurs sur l'ensemble de la largeur du terrain car si ils restent «groupés» au centre, ils ne marqueront pas



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à moins de 14 ans



MATÉRIEL

1 ballon de rugby (ou pas)
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

10 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

