



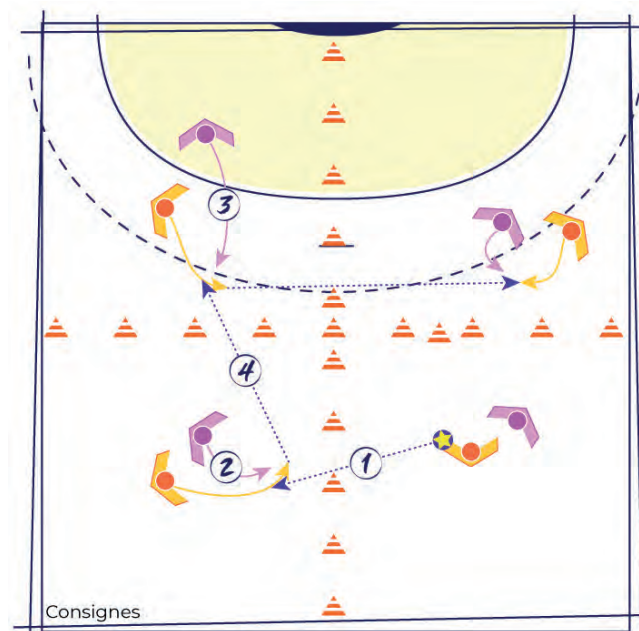
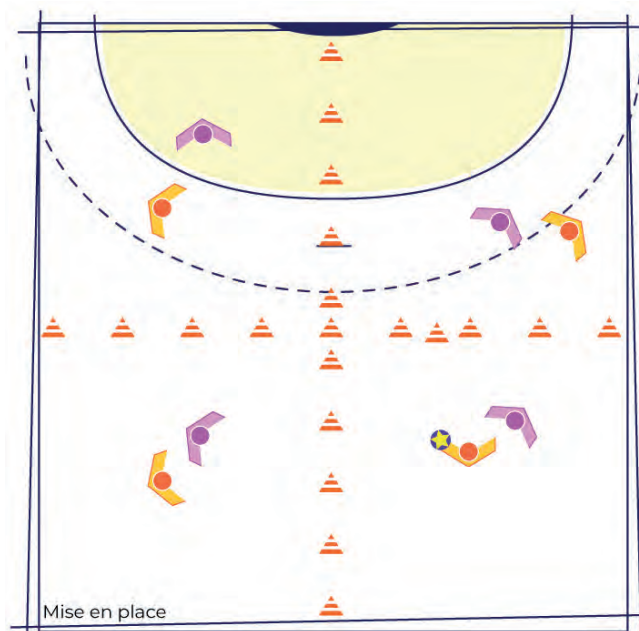
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

JEU DES 4 SECTEURS : SE DÉMARQUER DANS UN ESPACE RESTREINT



Exercice 56



L'objectif est de se démarquer dans un espace restreint pour se rendre disponible pour ses partenaires

MISE EN PLACE

Sur le demi-terrain, on délimite 4 secteurs à l'aide des plots

on positionne :

- 2 équipes de 4 joueurs avec 1 attaquant et 1 défenseur dans chaque secteur

CONSIGNES

Les joueurs évoluent par 2 dans un secteur avec pour l'un le rôle d'attaquant et pour l'autre de défenseur.

Les attaquants doivent se faire des passes sans changer, ni empiéter dans un secteur (1-4) et les défenseurs doivent les en empêcher par la dissuasion ou l'interception mais en aucun cas par la neutralisation (2-3).

Durée des manches de 3 à 5 mn suivant la catégorie;

Pour marquer un point il faut effectuer 8 ou 10 passes consécutives.

Nombre de manches : 4

Le vainqueur est celui qui a totalisé le plus de points.

RÉGULATION

- Interdire les passes redoublées (ne peut revenir sur le joueur précédant)
- Varier les types de passes : à 2 mains, mauvaise main, réception et passe à 1 main....

CONSEILS

- Bien veillez à ce que le défenseur ne fasse pas de fautes pénalisantes (tenir le maillot, encercler le joueur, etc..) mais qu'il soit bien dans la dissuasion et l'interception



Gardiens

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



Matériel

20 plots
4 chasubles
1 ballon



participants

Au moins 8 joueur(se)s



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

