

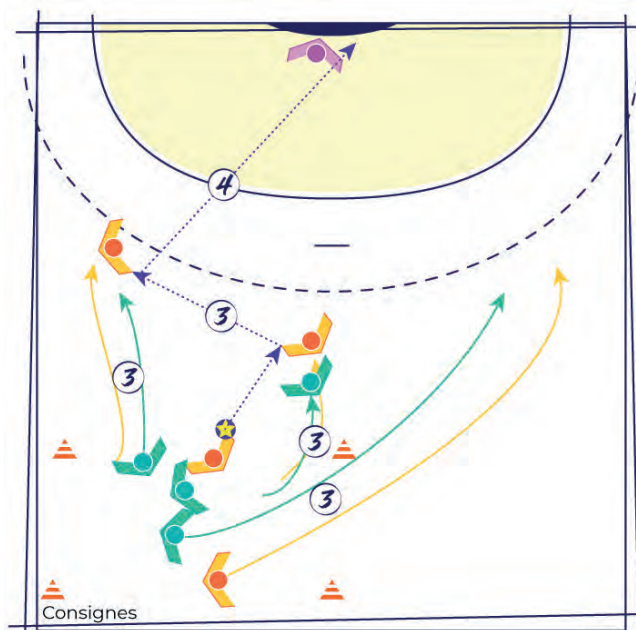
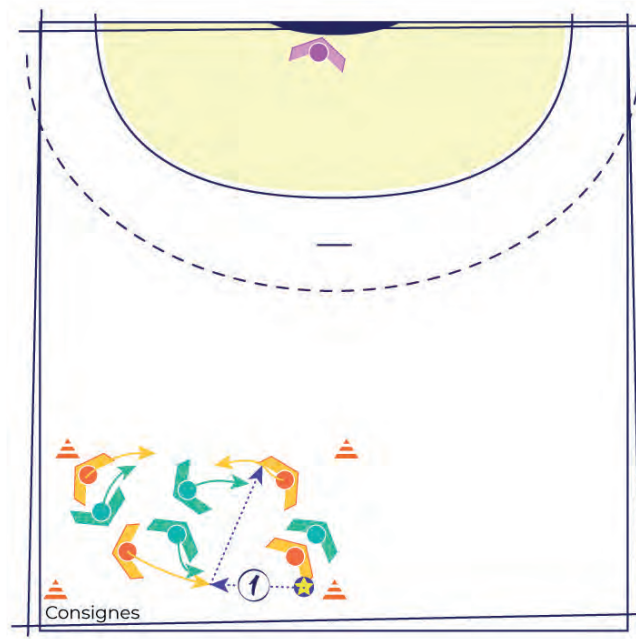
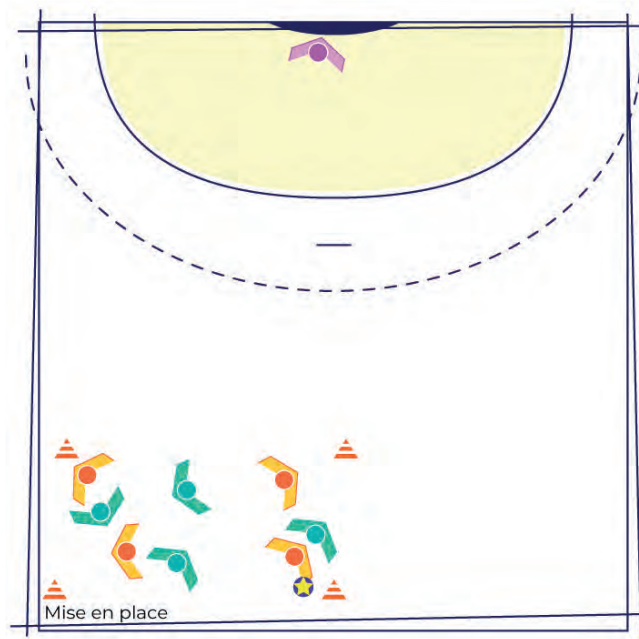


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LA GRANDE ÉVASION



Exercice 129



L'objectif est de «s'évader» collectivement d'une zone et s'orienter pour aller marquer un but

MISE EN PLACE

On délimite une «prison» à l'aide de 4 plots pour marquer le secteur de départ des jeux

On positionne alors sur le demi-terrain (dans le sens de la largeur) :

- 2 équipes de 4 joueur(se)s dont 1 avec un ballon dans l'espace de départ (la prison)
- 1 gardien de but dans un «petit but»

CONSIGNES

Les attaquant(e)s se font des passes dans la prison (1). L'équipe qui défend n'a pas le droit de toucher les joueur(se)s, seules les interceptions sont autorisées (2).

L'équipe qui a la balle au moment du signal de l'entraîneur s'échappe de la prison en se faisant des passes (3) pour aller marquer le but (4), alors que les défenseurs tentent de les en empêcher...

Pour que le but soit valable, il faut qu'il n'y ait pas de défenseur devant le tireur

RÉGULATION

- Agrandir ou réduire l'espace de la «prison»
- Autoriser ou non le dribble à l'équipe attaquante
- Modifier les attitudes défensives : contact et neutralisation autorisée, si un attaquant(e) est touché il doit lâcher son ballon...

CONSEILS

- Vérifiez bien que les tireur(se)s soient bien démarqués, c'est à dire qu'ils n'aient pas de défenseurs face à eux



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon
4 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 9 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

