



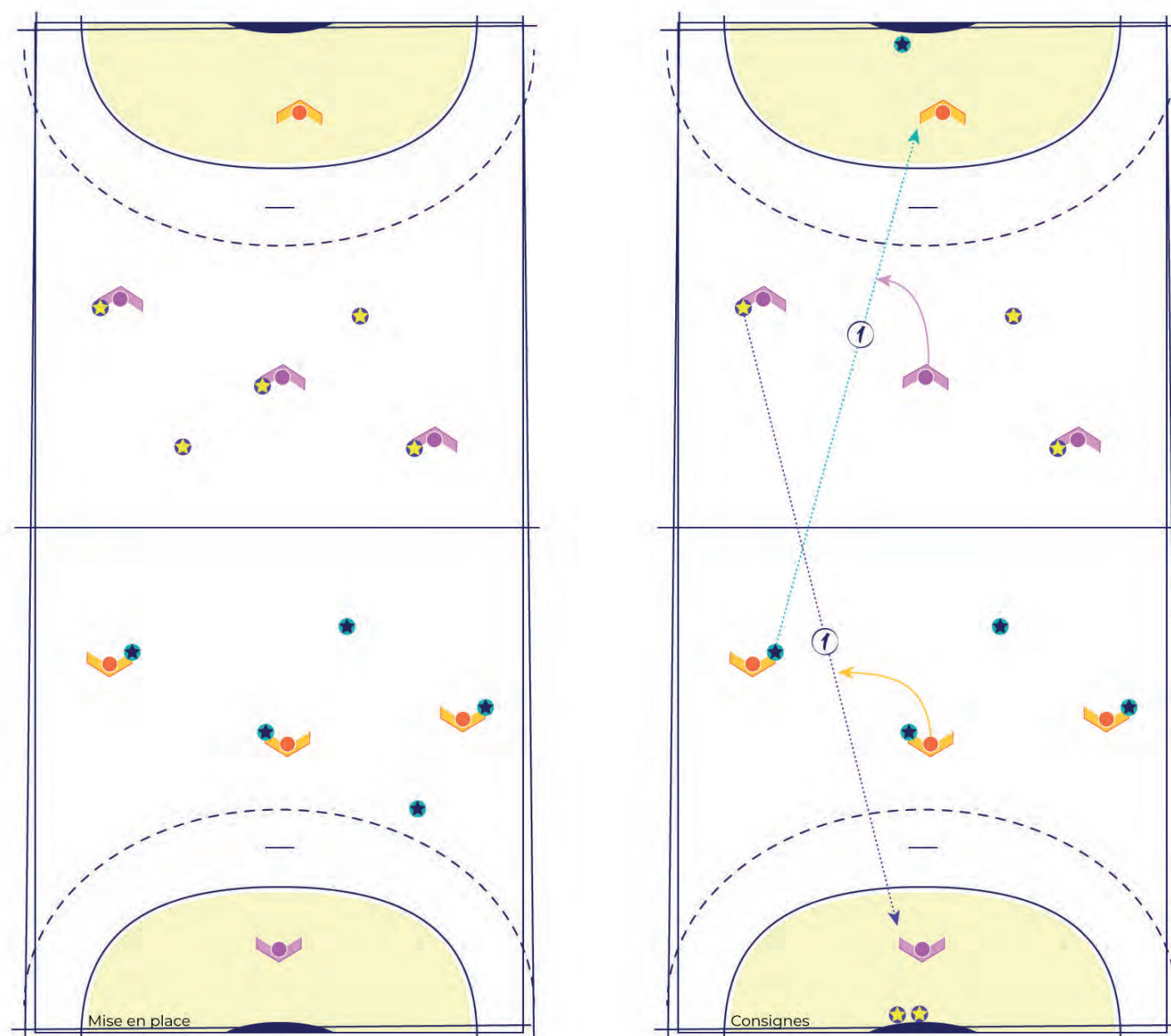
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

JEU BALLON - ZONE



Exercice 25



Cet exercice permet de travailler la précision des passes longues et leur réceptions

MISE EN PLACE

On met en place :

- 2 équipes de joueur(se)s dont une avec chasubles. Chacune dans sa moitié de terrain
- 1 joueur dans les 6 m de l'équipe adverse
- 1 ballon par joueur(se) + 2 ballons supplémentaires par équipe

CONSIGNES

Par de longues passes directes et précises (pas de rebond ou de réception en deux temps) (1), les joueur(se)s de chaque équipe tentent d'atteindre leur équipier positionné dans la zone de l'équipe adverse en mouvement dans la zone (2)

L'équipe gagnante est celle qui aura la première réussit 10 passes

Chacune des équipes s'organise pour empêcher la réussite de la passe adverse et pour récupérer les ballons qui n'ont pas atteint leur but

Une passe réussie est égale à 1 point, et le ballon est calé dans le but pour le décompte final

RÉGULATIONS

- Joueur positionné dans la zone assis sur une chaise
- Varier les types de passes : en suspension, en appui

CONSEILS

- Veiller à l'application dans les passes
- Soyez attentif à l'information prise par le passeur : «mon partenaire est-il disponible pour recevoir le ballon ?»



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)
4 ballons supplémentaires
des chasubles pour différencier
les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 8 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

