



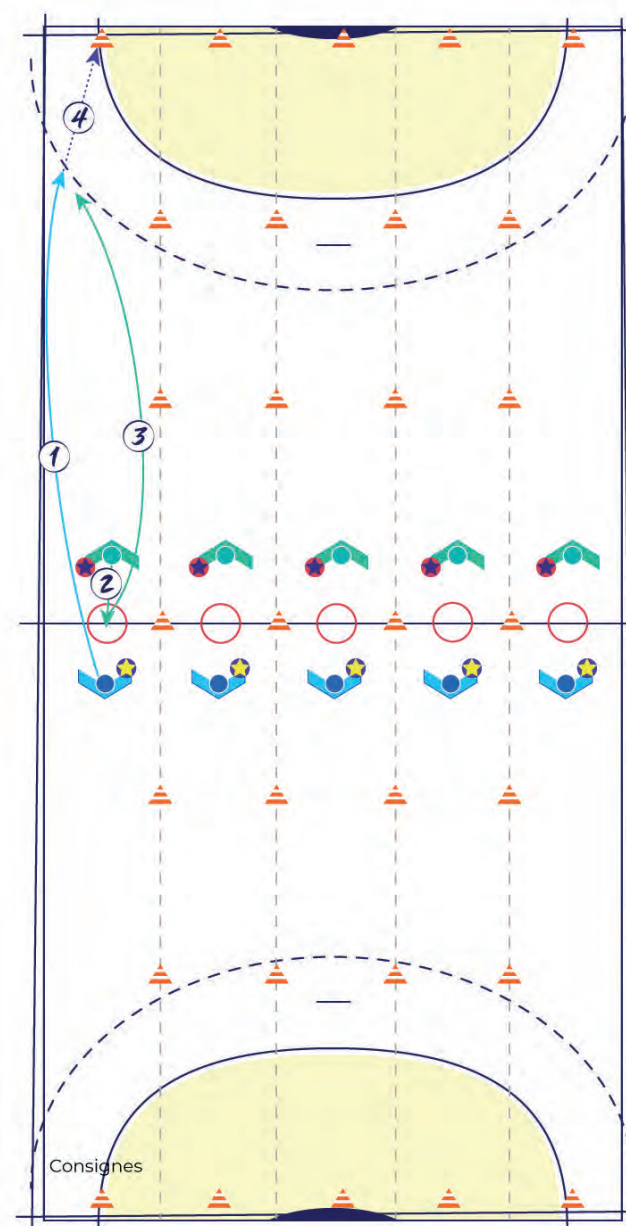
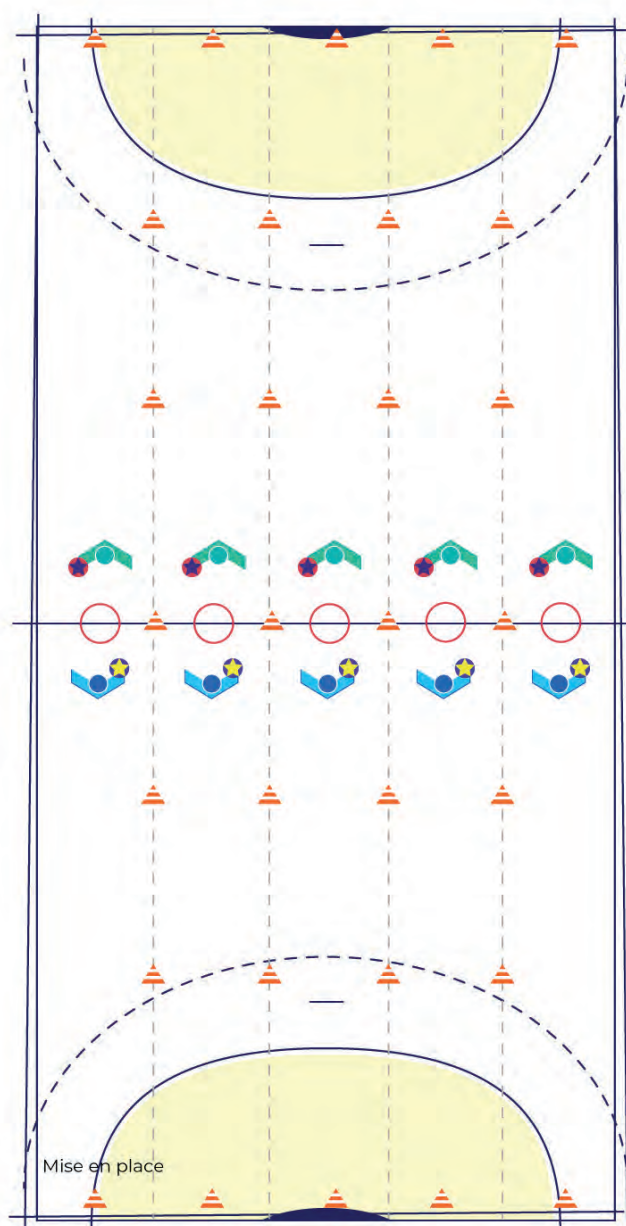
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

SE RECONNAITRE ATTAQUANT OU DEFENSEUR 01



Exercice 136



L'objectif de l'exercice est de travailler la vitesse de réaction et la prise de décision

MISE EN PLACE

On délimite 5 couloirs sur la longueur du terrain à l'aide des plots.

Pour chaque couloir, on place 1 plots de chaque côté du terrain pour positionner une cible

On positionne 1 cerceau par couloir sur la ligne médiane du terrain.

Les joueurs sont répartis par 2, de part et d'autre de la ligne médiane, dans chaque couloir avec 1 ballon chacun

CONSIGNES

L'entraîneur appelle l'une des 2 équipes. Celle qui est désignée devient l'équipe attaquante

Les attaquants doivent alors partir en dribble vers leur but (1)

Les défenseurs doivent alors poser leur ballon (2) dans le cerceau et partir à la poursuite de l'attaquant (3)

L'attaquant marque 1 point si il parvient à tirer, sans rentrer dans les 6 mètres, (4) et sans être touché par le défenseur

Il marque 2 points si il réussit à toucher la cible : le plot situé dans son couloir

Si le défenseur touche l'attaquant, ce dernier ne marque pas de points

RÉGULATIONS

- Si vous joueuses ou joueurs ont du mal à comprendre leur rôle, commencez par le donner leur rôle (attaquant ou défenseur)
- Plutôt que de lancer le jeu au signal de l'entraîneur, vous pouvez faire jouer les 2 adversaires à «Shifumi»... le gagnant devenant l'attaquant
- Vous pouvez faire partir chaque binôme l'un après l'autre et les faire aller tirer au but avec un gardien de but

CONSEILS

- Soyez attentif à la réactivité et à la prise de décision des joueurs
- Bien insister sur le fait que les défenseurs doivent poursuivre l'attaquant même si ils ont beaucoup de retard



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
5 cerceaux
22 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 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

