

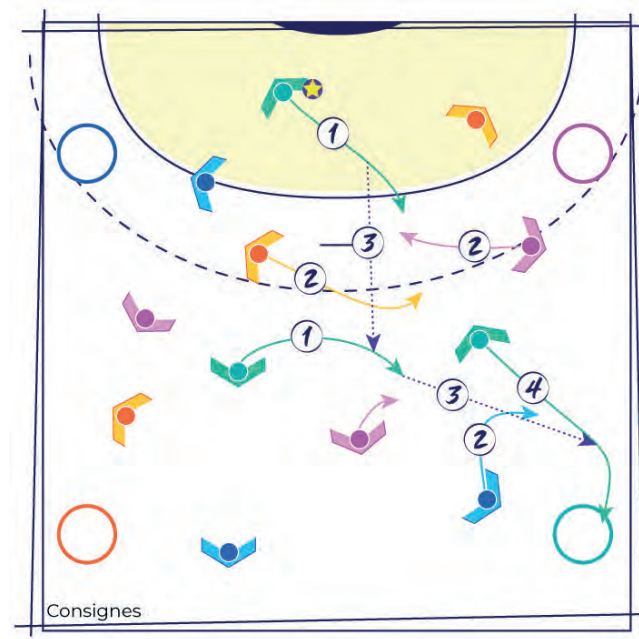
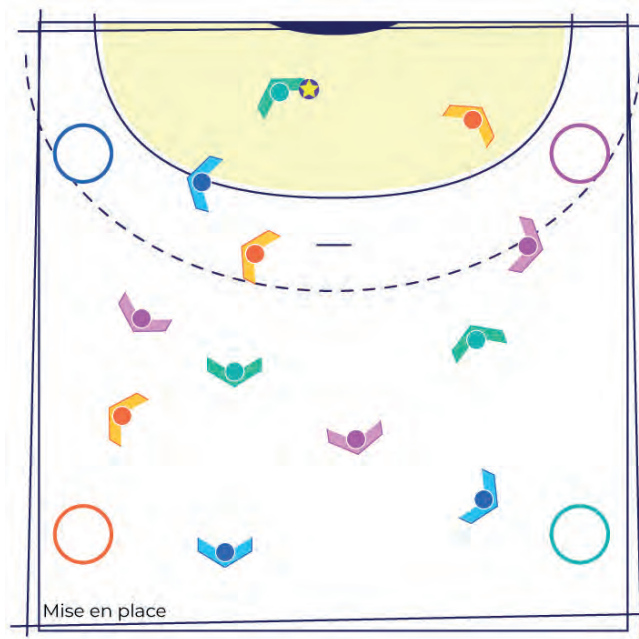


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement 4 ÉQUIPES ... 4 BUTS



Exercice 277



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

Sur le demi-terrain, on dispose 4 cerceaux qui vont être attribués à une équipe chacun

On répartit son effectif en 4 équipes

CONSIGNES

Les joueur(se)s doivent se mettre en mouvement (1) pour pouvoir faire des passes à leurs partenaires (3) pour aller marquer dans leur cerceau (4)

Les autres joueur(se)s des autres équipes tentent de récupérer le ballon en l'interceptant (2)

RÉGULATION

- Autoriser ou non le dribble
- Interdire les passes en cloche
- Si les équipes ne sont pas trop nombreuses, ne pas hésiter à rendre le ballon aux défenseurs si ils touchent à une ou deux mains le joueur qui a le ballon
- Interdire de redonner la balle à celui qui vous l'a donné

CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueur(se)s se mettent en mouvement sans ballon pour se démarquer
- Vérifiez que les courses d'appel de balle se font majoritairement en passant entre les défenseurs et le ballon et non pas dans le dos du défenseur



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
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 12 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

