

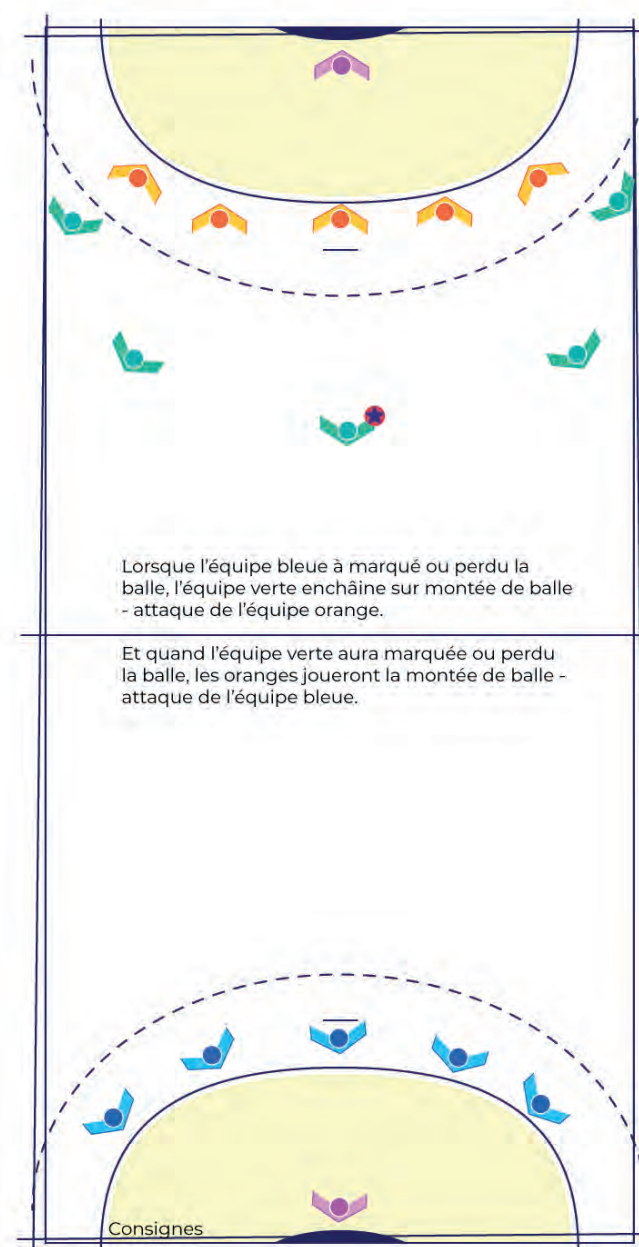
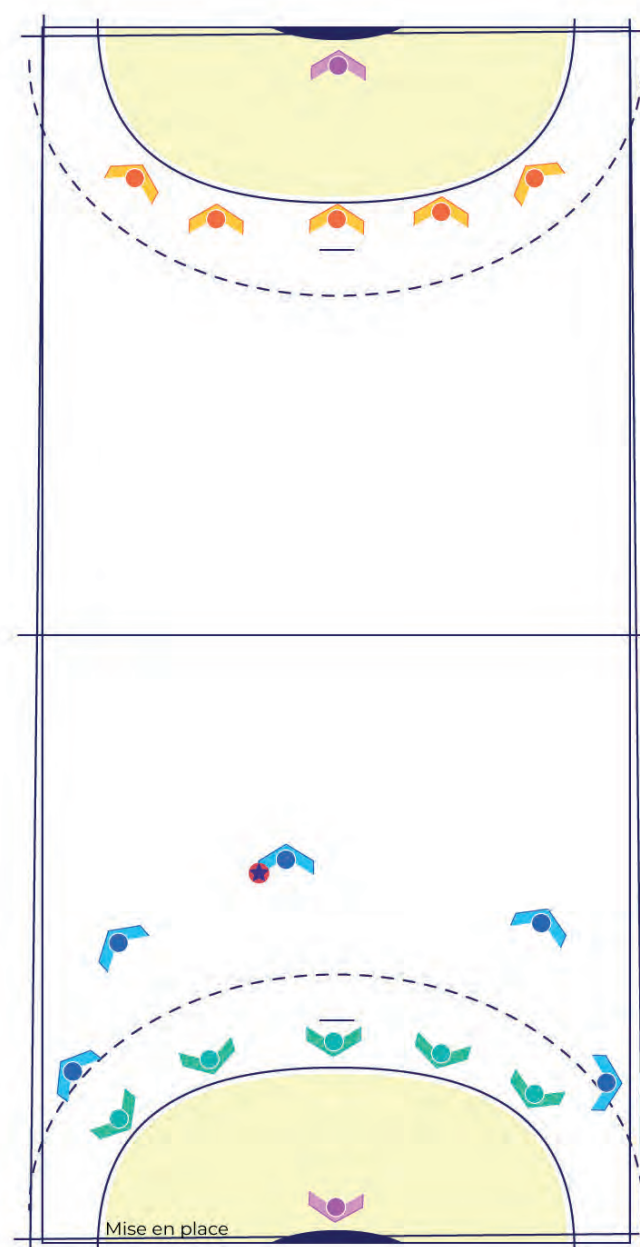


## ATTAQUE

# Savoir Faire Collectif LE JEU DU BRÉSIL



Exercice 63



**L'objectif de l'exercice est d'améliorer la concentration, la capacité de réaction des joueurs et le jeu rapide**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 équipes de 5 joueurs, avec chasubles de couleurs différentes : 2 équipes en défense, 1 en attaque au départ du jeu.
- 1 ballon
- 2 gardiens

### CONSIGNES

Si l'équipe en attaque marque ou perd la balle, c'est l'équipe qui défendait sur elle qui récupère le ballon et qui part attaquer sur l'autre terrain.

L'équipe qui a marqué ou perdu le ballon reste en défense sur ce terrain en attendant la prochaine attaque.

Les défenseurs essaient de récupérer la balle jusqu'au milieu du terrain

### RÉGULATIONS

- N'hésitez pas à varier les contraintes pour les équipes : sans dribbles, sans changements de secteurs, pas de passes redoublées,...

### CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs changent rapidement de leur position d'attaquants à défenseurs et vice-versa (changement de statut)



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon  
3 couleurs de chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 15 joueurs



### TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

