

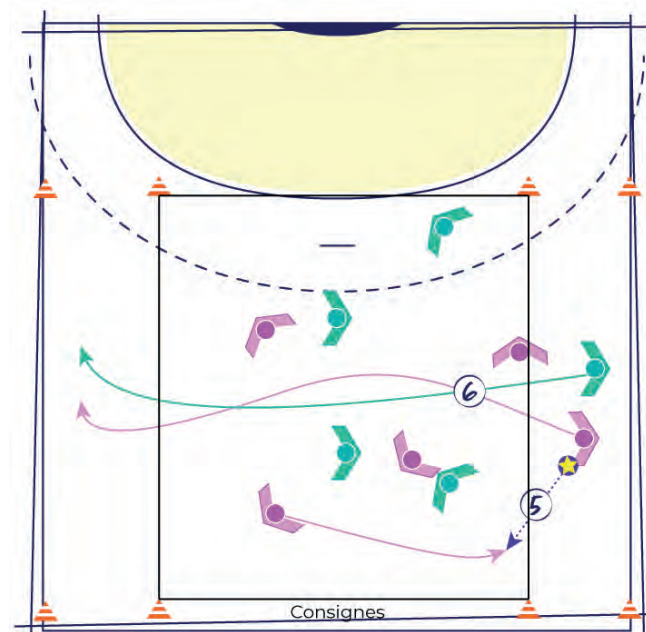
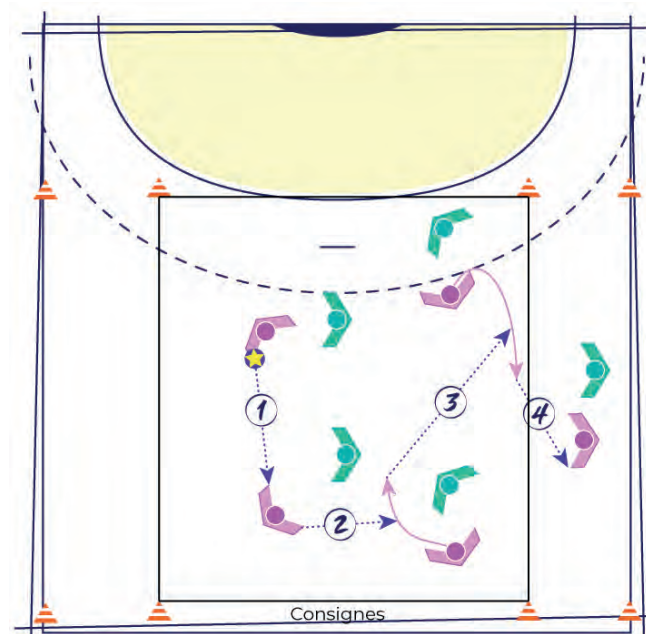
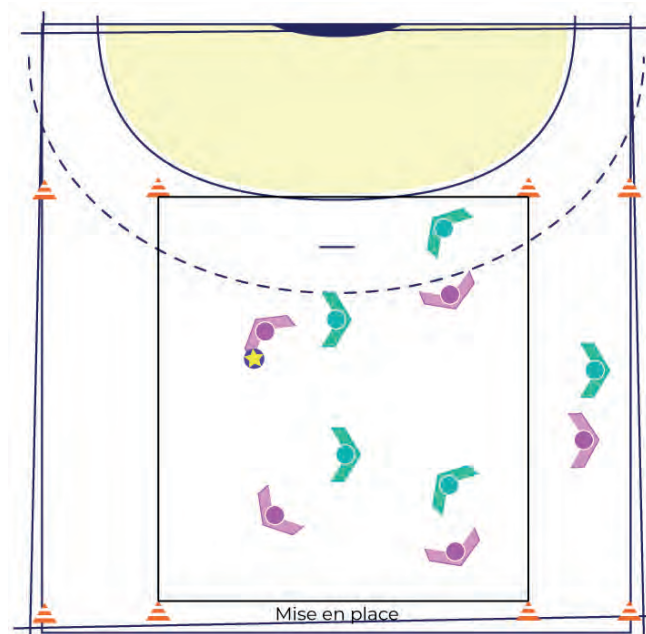


## ECHAUFFEMENT

# Jeu d'échauffement COURS LE GARDIEN



Exercice 90



**L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs en leur faisant prendre conscience de l'occupation de l'espace.**

### MISE EN PLACE

On dispose :

- 2 équipes de 5 joueurs minimum dont 1 gardien
- Utilisation du ½ terrain de Basket (lignes rouges)
- Matérialisation de la zone des gardiens de buts avec des plots

### CONSIGNES

Le but du jeu est de passer le ballon à son gardien pour marquer un point.

Les joueurs doivent effectuer au moins 3 passes entre eux (1 à 3) avant de pouvoir passer le ballon au gardien de but (4)

Le gardien de but réceptionne le ballon, le redonne à un joueur de son équipe (5) et traverse le terrain en courant (6)

### RÉGULATION

- Le réceptionneur n'a pas le droit de redonner la balle au dernier passeur (pas de redoublement de passes)
- Quand une équipe marque 1 point, c'est l'autre équipe qui récupère le ballon
- Si les joueurs sont à l'aise, alors vous pouvez passer à 5 ou 7 passes minimum dans le jeu avant de pouvoir passer au gardien de but pour marquer un point.

### CONSEILS

- Favorisez l'occupation de l'espace.
- Les défenseurs ont chacun 1 joueur (stricte)
- Faites des parties en 3 ou 5 points avec une petite sanction type 2X10 et moitié aux gagnants



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

8 plots  
Chasubles de 2 couleurs  
1 Ballon



#### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



#### TEMPS

15 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)

