



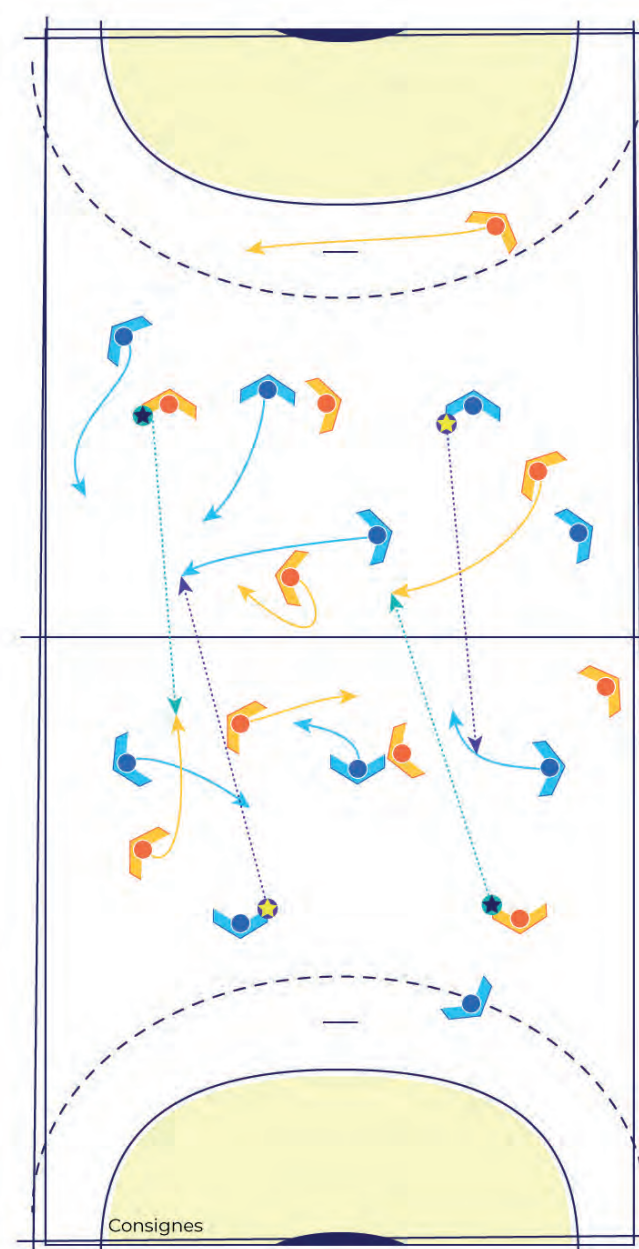
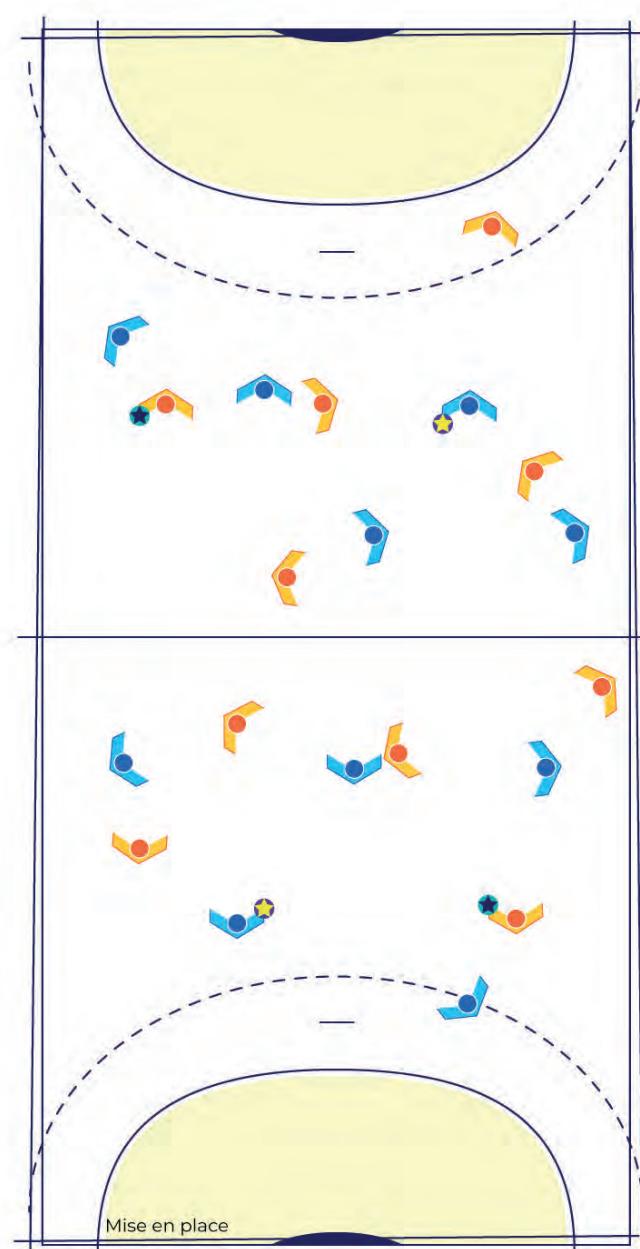
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

LA LIGNE DE DÉMARQUATION



Exercice 122



Cet exercice a pour objectif de mettre vos joueur(se)s en situation de jouer en mouvement à la fois pour donner le ballon mais également pour le recevoir

MISE EN PLACE

Répartir votre collectif en 2 groupes bien identifiés par des chasubles de couleurs différentes :

- Chaque groupe a 2 ballons (1 dans chaque moitié de terrain)
- Positionner la moitié de chaque groupe dans chaque demi-terrain

CONSIGNES

Les joueur(se)s doivent se mettre en mouvement sans ballon (1),

Les joueurs qui ont un ballon font une passe à l'un de leur partenaire situé dans l'autre demi-terrain (2). Les joueurs doivent réceptionner la balle en mouvement.

Les joueurs qui n'ont pas de ballon défendent dans leur terrain pour récupérer le ballon (3).

RÉGULATIONS

- Jouer sur les règles de défense : uniquement interception, dissuasion ou harcèlement... Introduire la neutralisation lorsque votre groupe maîtrisera bien l'exercice.
- Selon le nombre de votre groupe, varier la taille du terrain (utiliser le terrain de tennis, basket,...)
- Demander aux joueurs qui ont fait la passe de sortir du terrain pour faire une action au bord du terrain (pompes, sauts groupés...)

CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueurs se déplacent sans ballon pour se démarquer.
- Aidez les en leur disant d'aller vers le ballon et ne pas s'en écarter pour perdre moins de ballon. Cela permet de prendre de vitesse les défenseurs...



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/VXhawM6Blv4>



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 ballons
Chasubles de 2 couleurs



PARTICIPANTS

au moins 8 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

