



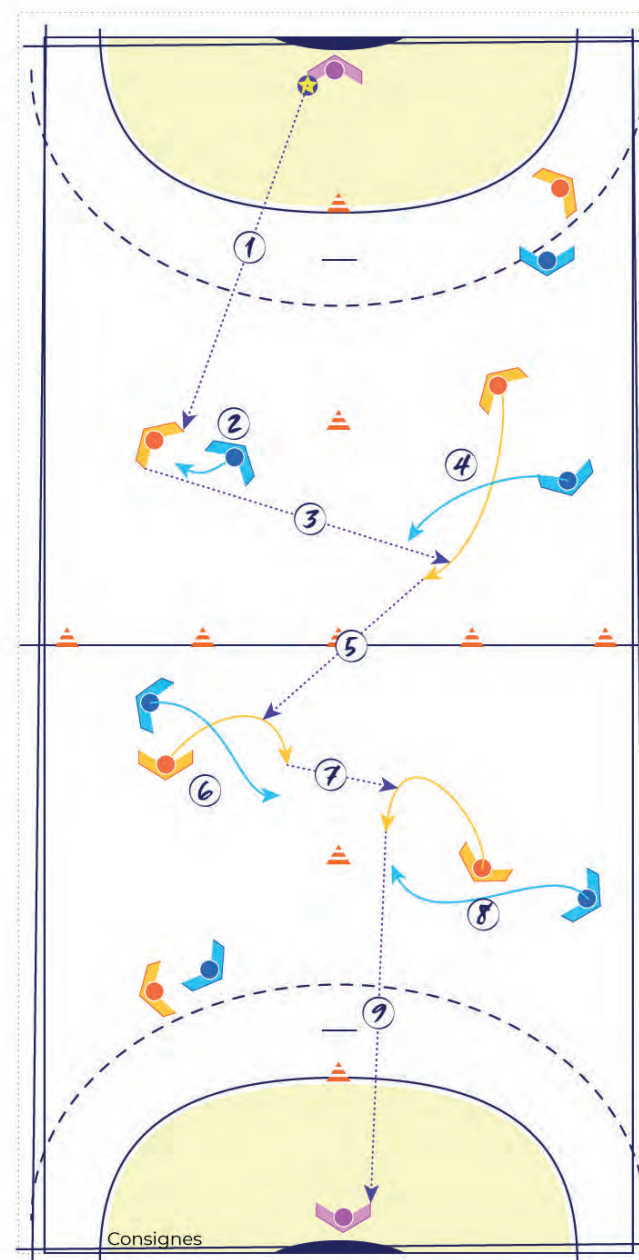
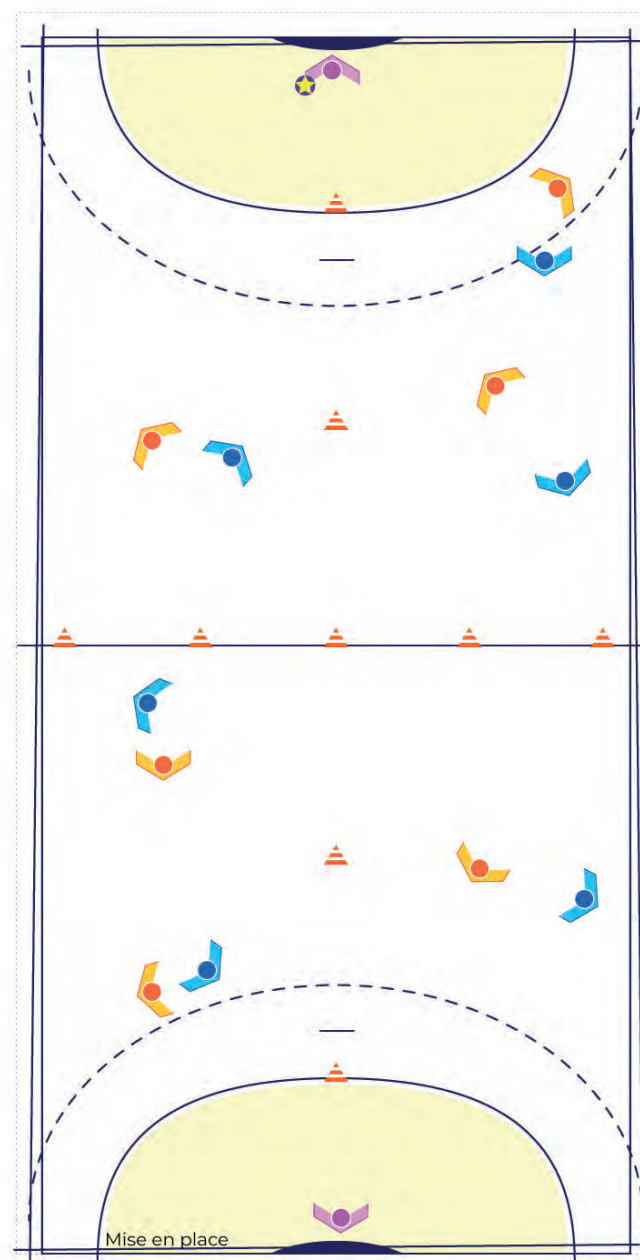
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

JEU EN ZONES SUR LE GRAND ESPACE



Exercice 86



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs tout en leur faisant travailler le démarquage et les intentions défensives

MISE EN PLACE

On délimite à 4 zones de jeu à l'aide des plots.

On positionne :

- 2 gardiens de buts : un dans chaque zone de but
- 2 équipes : les joueurs se répartissent dans les zones de jeu
- 1 ballon

CONSIGNES

Pour marquer 1 point, il faut faire 10 passes et transmettre la balle à un gardien de but

Les joueurs évoluent dans leur zone

Les attaquants se font des passes à 2 mains sans dribble (1-3- 5-7-9)

Le ballon doit passer obligatoirement dans chaque zone, d'un but à l'autre.

Les défenseurs doivent récupérer le ballon sans neutraliser le joueur qui a le ballon. Ils doivent soit harceler le joueur ou intercepter la balle (2-4-6-8-10)
Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle devient à l'attaque.

A chaque point marqué, les gardiens de but courent pour changer de but

RÉGULATION

- Changer les joueurs de zones
- Faire des passes à 1 main : bonne main, mauvaise main
- Demander aux défenseurs de toucher les attaquants à 2 mains sur la poitrine pour récupérer le ballon (cela les oblige à travailler leurs orientations défensives)

CONSEILS

- Veiller au rapport de force dans les zones de jeu.
- Les défenseurs ne défendent pas en défense individuelle stricte. Ils ont en charge un joueur et peuvent effectuer un changement, une entraide avec un partenaire



Gardiens

Les gardiens participent à l'échauffement



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de -12 ans à Séniors



Matériel

1 ballon
10 plots
des chasubles



participants

Au moins 10 joueur(se)s



Temps

15 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

