



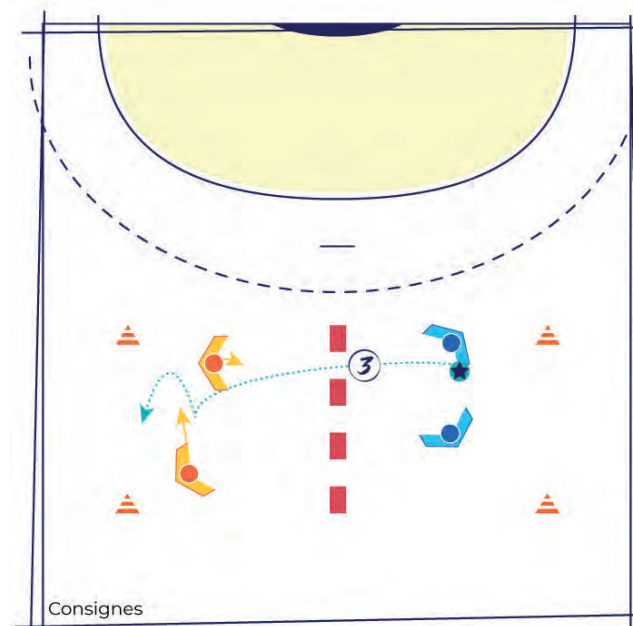
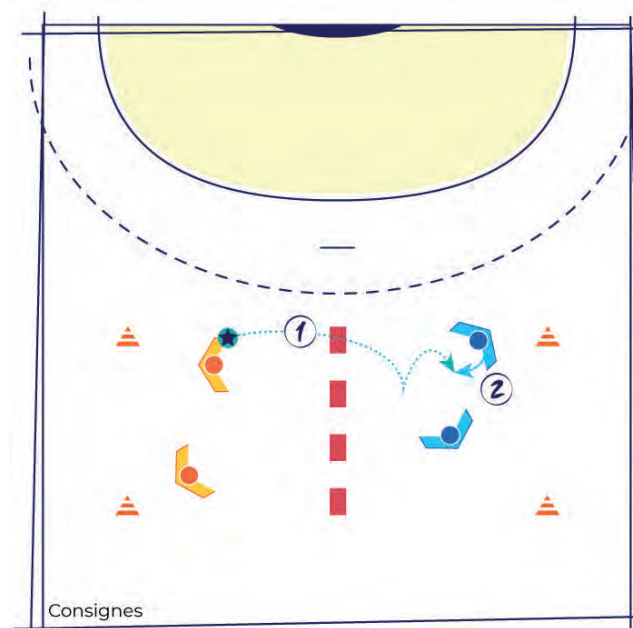
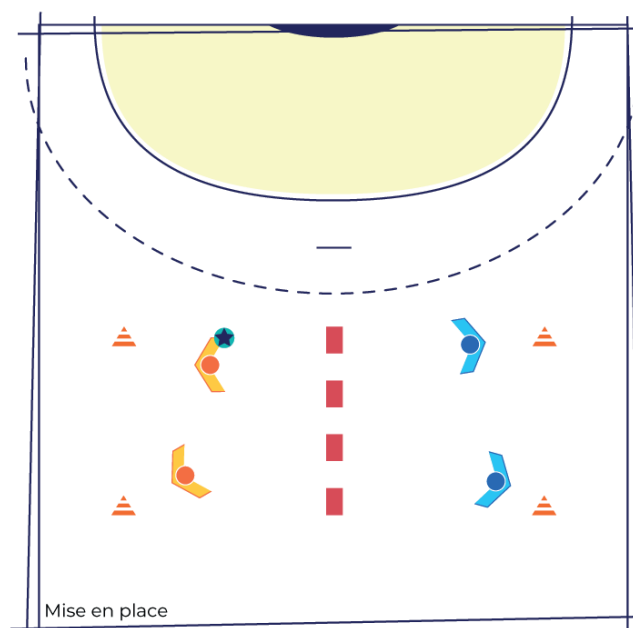
## ECHAUFFEMENT

### Jeu d'adresse

# LE PING PONG DU HANDBALL



Exercice 313



**Un jeu pour entrer dans la séance de manière ludique tout en travaillant les déplacements, la prise d'informations et l'adresse manuelle**

### MISE EN PLACE

On crée de petits terrains rectangulaires à l'aide 4 plots que l'on sépare en 2 à l'aide de banc

Les joueur(se)s sont répartis en groupe de 4 avec 1 ballon et constituent des équipes de 2 placées dans chaque camps

### CONSIGNES

Le joueur(se) qui a le ballon «sert» en tapant la balle avec la paume de la main (1)

La balle ne doit pas rebondir dans son camp

Les joueur(se)s de l'équipe adverse se déplacent pour pouvoir renvoyer la balle avant qu'elle ne fasse plus d'un rebond (2)

Pour renvoyer la balle, le joueur(se) doit taper la balle avec sa paume de main sans l'attraper et la faire rebondir dans son terrain (3)

Si la balle rebondit 2 fois, l'équipe qui a envoyé la balle marque un point. Vous pouvez faire des matchs en 10 points par exemples

### RÉGULATIONS

- Agrandir ou réduire le terrain en fonction du niveau, de l'âge de vos joueur(se)s et/ou en fonction du matériel que vous avez
- Laisser plus d'un rebond avant de perdre le point ou jouer sans rebond
- Demander de jouer main gauche main droite, éventuellement avec le pied ... mais ce n'est plus un ping-pong ;-)

### CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueur(se)s essaient de se placer au mieux «face à la balle» avant de la renvoyer afin de pouvoir prendre un maximum d'informations sur la position des adversaires



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

par groupe de 4 :  
1 ballon  
4 plots  
1 banc



### 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)

