



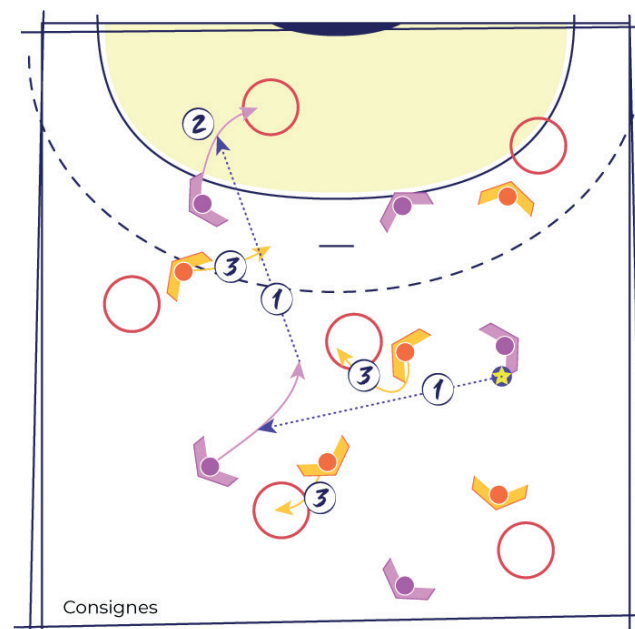
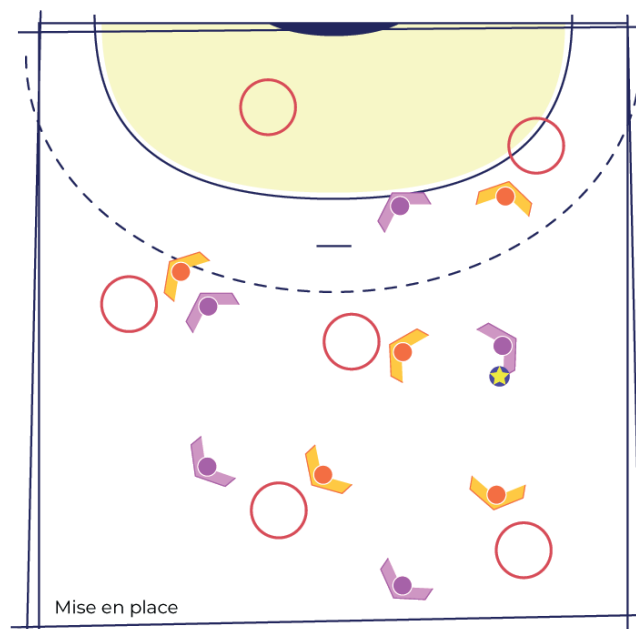
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LES OEUF DE LA POULES



Exercice 24



Cet exercice a pour objectif de faire travailler les intentions défensives (dissuasion, interception) de manière ludique.

MISE EN PLACE

On dispose sur un demi-terrain, 1 cerceau de plus que de joueur(se)s par équipe (dans cet exemple : 10 joueur(se)s, 2 équipes de 5, soit 6 cerceaux)

On crée 2 équipes : l'une sera attaquante avec le ballon, l'autre sera en défense

CONSIGNES

Les attaquants ont **3 minutes** pour marquer le plus de points possibles en posant le ballon dans un cerceau libre.

En se faisant des passes (1), les attaquants doivent réussir à poser le ballon dans un cerceau «vide» pour marquer 1 point (2)

Les défenseurs doivent mettre un pied dans le cerceau pour en interdire l'accès (3). (interdiction au défenseur de rester figé devant un cerceau, sa priorité étant de défendre sur son adversaire)

Si les défenseurs interceptent la balle, ils l'envoient

dans l'autre demi-terrain pour que les attaquants aient à le chercher... pendant ce temps là, le temps continue de défiler.

Au bout de 3 minutes les attaquants passent défenseurs et les défenseurs attaquants... Le vainqueur sera l'équipe qui aura réussi à marquer le plus de buts.

RÉGULATION

- Augmenter le nombre de cerceaux (2 plus que de joueur(se)s par équipe) : plus difficile pour la défense
- Interdire les passes aux même partenaires
- Interdire de marquer dans le même cerceau
- Interdire le dribble
- changer les types de passes : en suspension, à 2 mains, mauvaise main...

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants soient le plus en mouvement possible pour se démarquer
- Les défenseurs doivent prendre les informations pour savoir où sont les attaquants, les cerceaux libres et quelles sont les trajectoires des passes pour faire des interceptions



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à Séniors



Matériel

1 cerceau de plus que de joueur(se)
par équipe
2 couleurs de chasubles
1 ballon



participants

Au moins 10 joueur(se)s



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

