



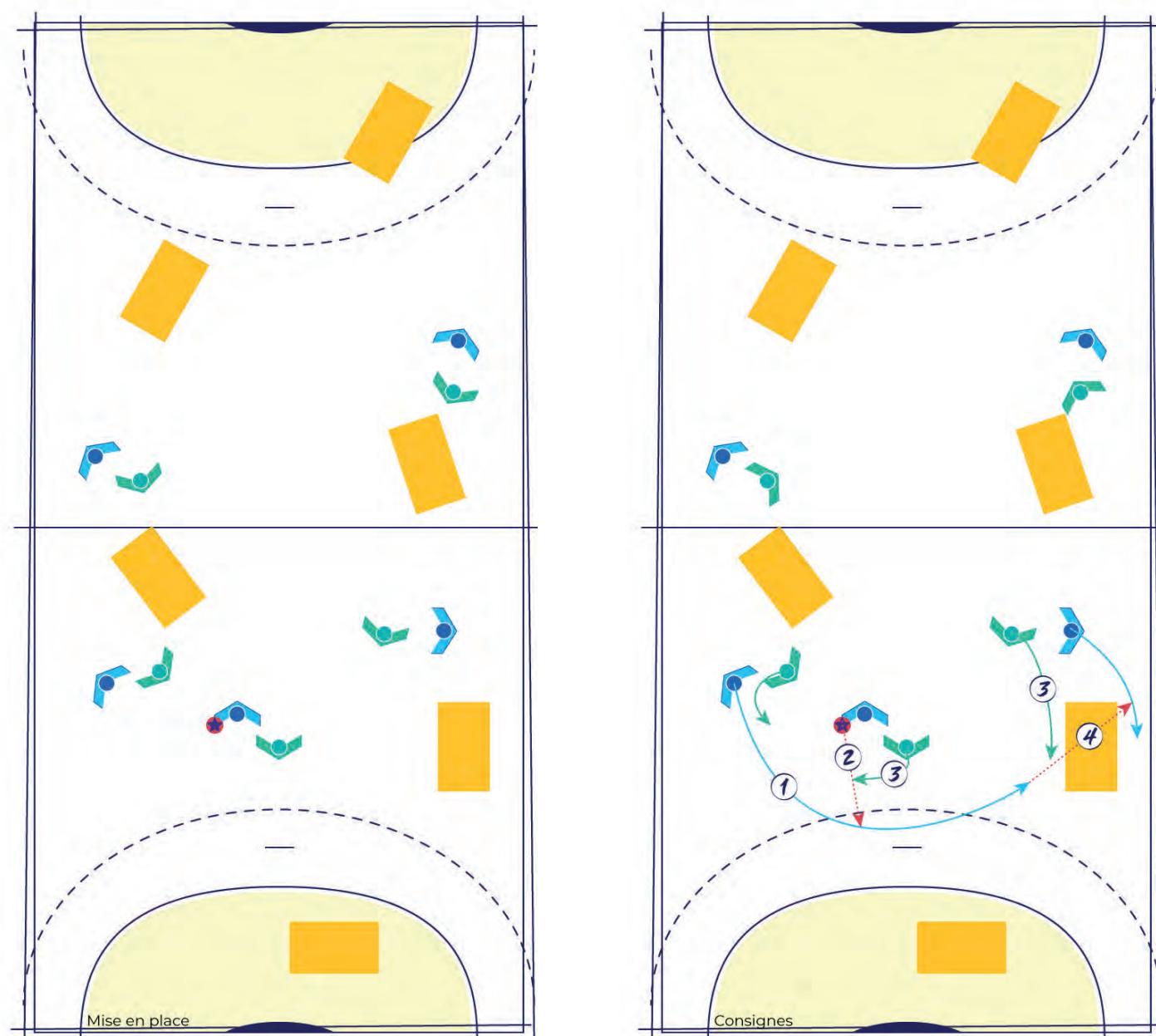
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

ON DÉFEND SON TAPIS 01



Exercice 309



L'objectif de cet exercice est de travailler les intentions défensives : l'interception et la dissuasion en entrant dans la séance

MISE EN PLACE

On positionne :

- aléatoirement des tapis sur l'ensemble du terrain

On répartit les joueurs en 2 équipes distinguées par des chasubles de couleurs différentes

CONSIGNES

Les attaquants se déplacent sur tout le terrain (1) en se faisant des passes (2)

Les défenseurs doivent tenter de récupérer la balle en interceptant le ballon (3)

Pour marquer un point, les attaquants doivent parvenir à se faire une passe au dessus d'un des tapis (4)

RÉGULATIONS

- Accepter ou interdire le dribble
- Rendre le ballon aux défenseurs si les attaquants reçoivent la balle à l'arrêt et/ou si ils gardent le ballon plus de 3 secondes dans les mains
- Demander de ne pas marquer 2 fois de suite au dessus du même tapis

CONSEILS

- Veillez à ce que vos défenseurs essaient de se placer au mieux sur les trajectoires de balle pour rendre la passe difficile au joueur(se) qui a le ballon. L'idéal est que le joueur le plus proche de l'attaquant gêne la passe et que le défenseur qui est le plus proche du receveur de la passe joue l'interception



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon
6 - 8 tapis de sol
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



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

