



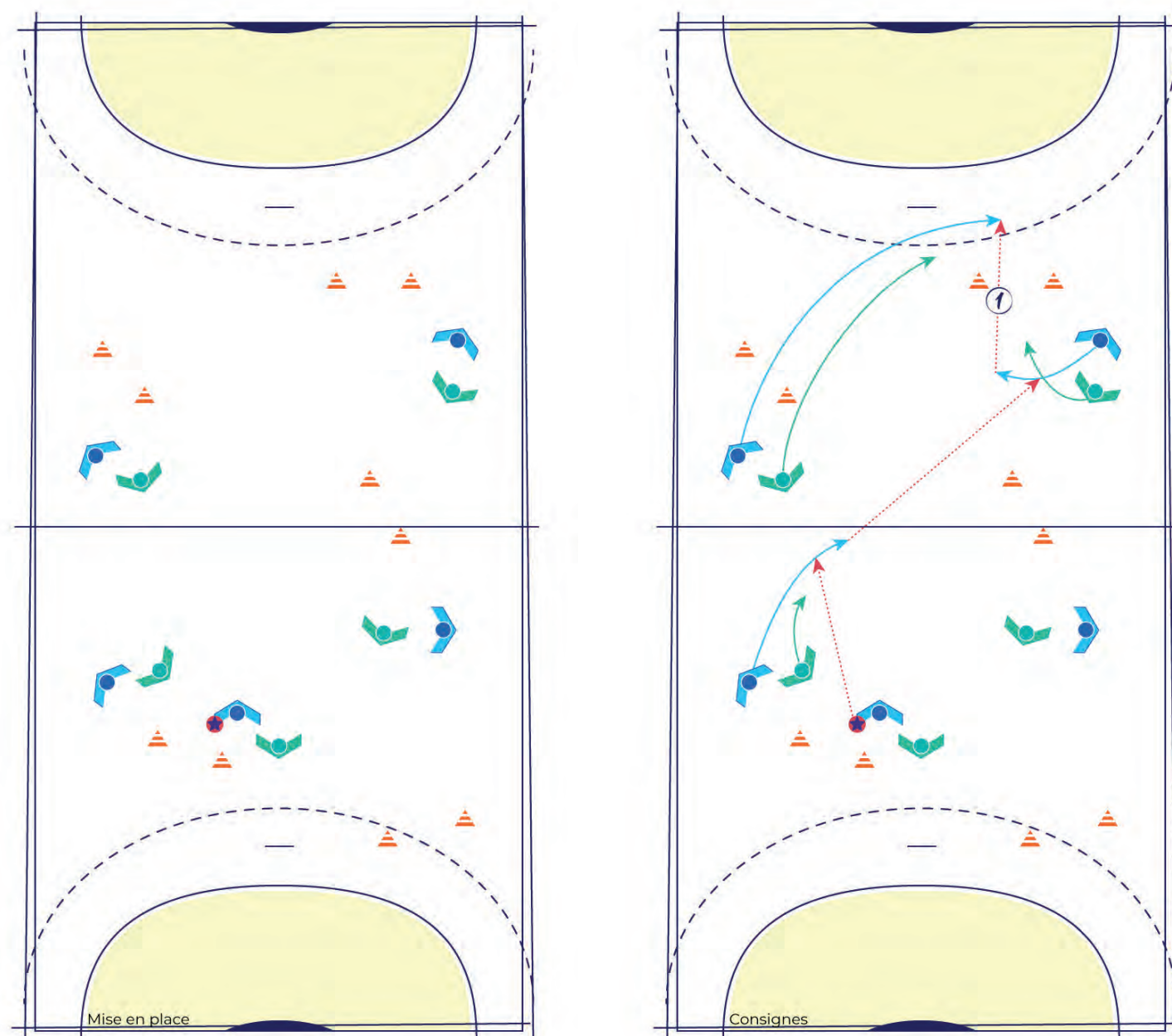
FONDAMENTAUX

## Savoir Faire Individuel

# JEU SANS FILET



Exercice 70



**L'objectif de ce jeu sur plusieurs buts (sans filets) est d'exercer les joueurs à se démarquer et à passer la balle à rebond. (Idéal dans le cadre d'un travail de relation avec le pivot par exemple)**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 équipes dont une avec chasubles et 1 ballon
- 10 plots ou piquets disposés sur le terrain pour créer 5 buts d'une largeur d'1 m environ, pour la plus longue distance. Entre 2 et 3 m d'écart entre chaque pour les autres

### CONSIGNES

Deux équipes s'affrontent.

Pour l'équipe attaquante, seules les passes à rebond sont acceptées.

Un point est marqué si deux joueurs se font une passe entre deux piquets qui servent de but (1).

Pas de consignes spécifiques pour les défenseurs hormis de ne pas rester postés devant un but.

Changement de rôle après chaque manche. Temps de chaque manche : 2 mn

### RÉGULATIONS

- Introduire la défense individuelle en évitant toutes les fautes aggravantes

### CONSEILS

- Veillez à la qualité du démarquage des joueurs



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon  
10 plots ou piquets  
Chasubles



#### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



#### TEMPS

12 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)

