



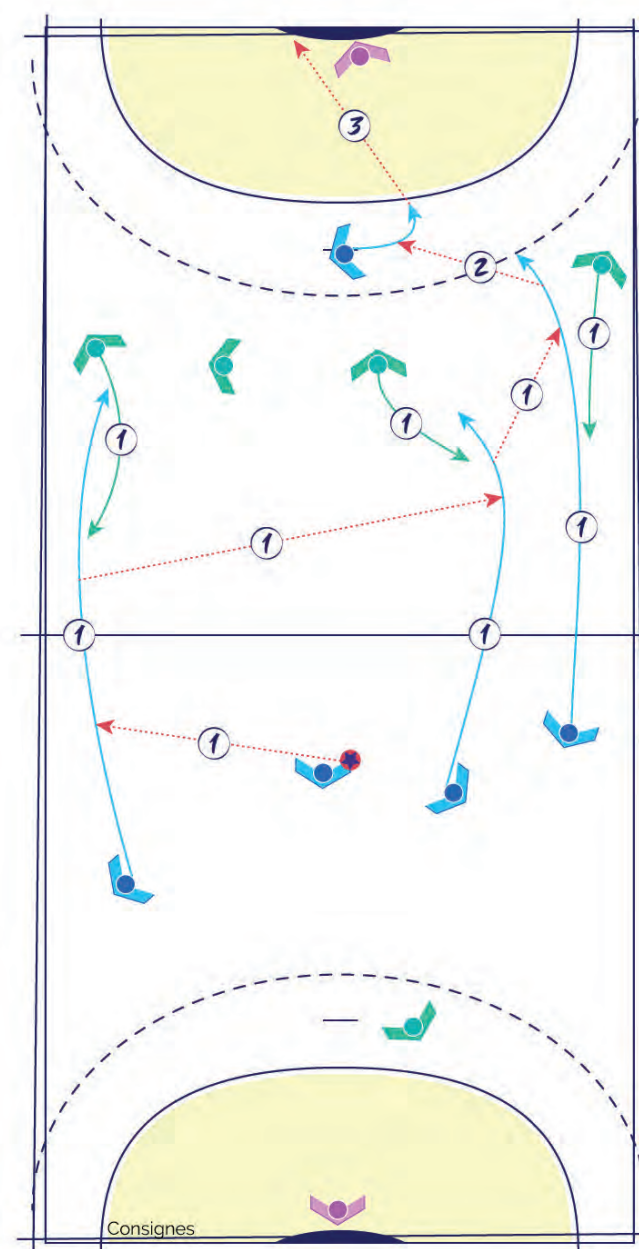
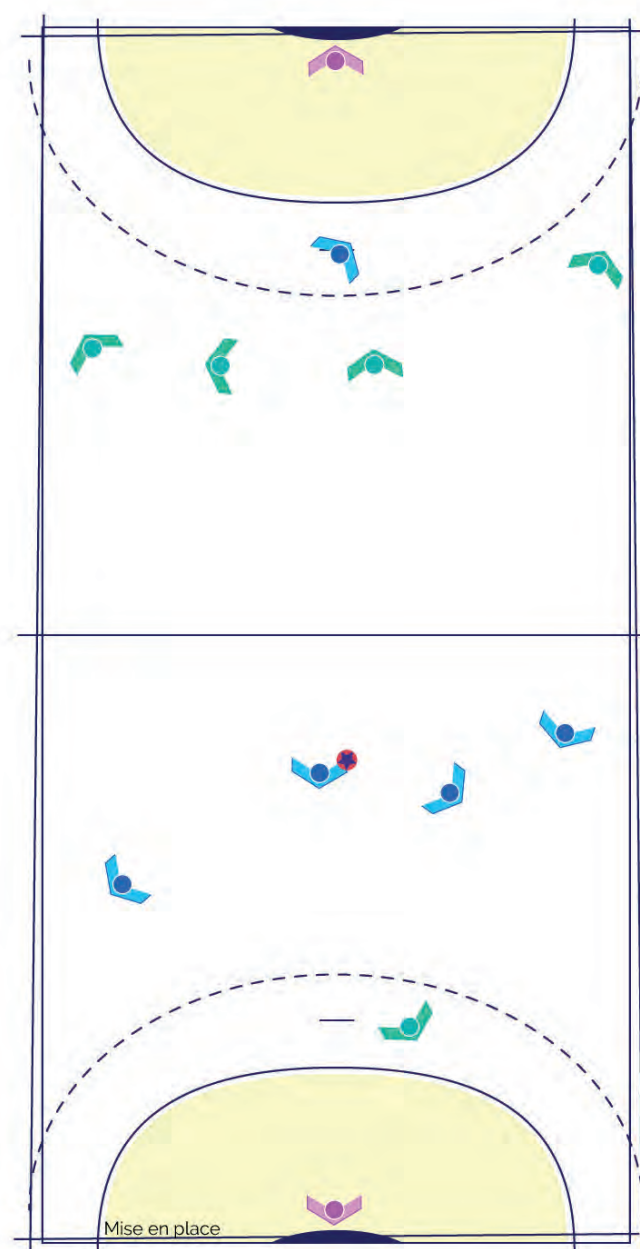
ÉCHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LA PASSE AU «CAPITAINE»



Exercice 135



L'objectif de l'exercice est d'aller marquer en faisant une passe au «capitaine» situé dans les 9 mètres

MISE EN PLACE

- On positionne 2 équipes de 5 joueurs sur le terrain et un gardien de but dans chaque but.
- 1 «capitaine» dans chaque équipe est positionné dans les 9 mètres de l'adversaire.

CONSIGNES

Les attaquants doivent parvenir en se faisant des passes (1) à faire une dernière passe au «capitaine» (2) afin qu'il puisse tirer (3)

Les défenseurs doivent tenter de récupérer le ballon sans neutraliser les attaquants (harcèlement, dissuasion, interception des passes) (1)

Les attaquants marquent un 1 point lorsque le but est marqué par le «capitaine».

REGULATION

- Autoriser ou non les autres joueurs à entrer dans les 9 mètres (la zone du «capitaine»)
- Interdire le dribble.
- Limiter le temps pour faire la passe au «capitaine» : en 30 secondes par exemple ou en moins de 10 passes...

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs occupent les espaces libres : écartement et démarquage.
- Veillez à ce que les attaquants reçoivent le ballon en mouvement.
- Veillez à ce que les joueurs se rendent disponibles pour leurs partenaires.
- Faire en sorte que les défenseurs s'organisent pour que l'un harcèle l'attaquant qui a le ballon pendant que les autres se placent pour gêner les récepteurs potentiels : gêner les passes pour intercepter le ballon.



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



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 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

