



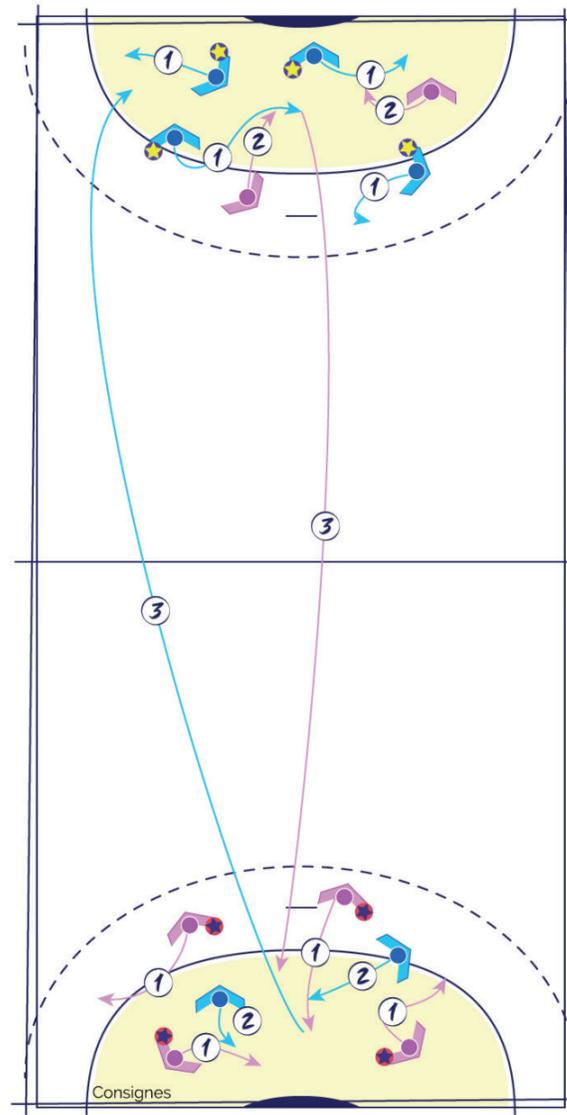
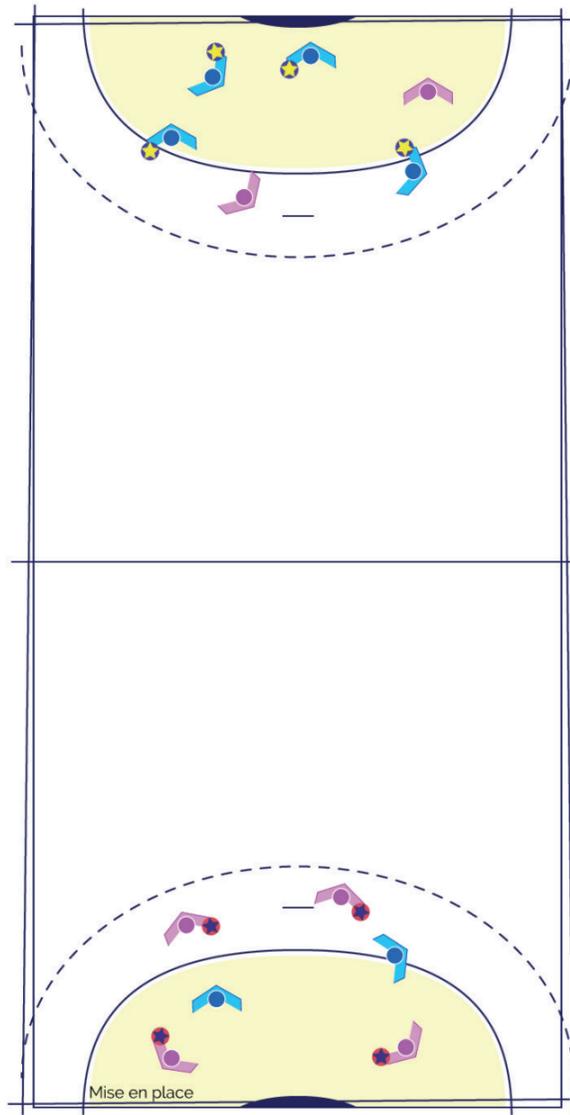
ÉCHAUFFEMENT

Savoir Faire Individuel

CHANGEMENT DE STATUT ET MANIPULATION DE BALLE



Exercice 32



L'objectif de l'exercice est d'amener les joueurs à changer de statut tout en travaillant la manipulation de balle

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 groupes de joueurs attaquants dans zone des 9 m avec 1 ballon chacun.
- 2 défenseurs sans ballon dans chaque zone des 9 m

CONSIGNES

Le joueur avec ballon se déplace dans la zone des 9 m en dribblant (1)

Le défenseur essaye de récupérer un ballon sans faire de fautes (2)

Lorsqu'un défenseur récupère 1 ballon il devient Attaquant dans la zone opposé (après récupération il court rapidement dans la zone opposé pour jouer) (3)

L'Attaquant qui a perdu son ballon devient défenseur dans sa zone des 9 m.

RÉGULATIONS

- Dans la zone des 9 m — vous pouvez demander aux porteurs de balle de se faire des passes et les défenseurs cherchent toujours à récupérer le ballon.
- Quand 1 défenseur récupère la balle, il doit la monter jusqu'à la ligne médiane pour la gagner.
- L'Attaquant ayant perdu la balle défend pour la récupérer jusqu'à la ligne médiane.

CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs changent bien de statuts et se projettent le plus vite possible dans leur nouveau rôle



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

15 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

