



POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 1 une petite table
- 1 ballon / équipe
- 1 médecine-ball
- 6 chasubles

TEMPS

- 10 minutes

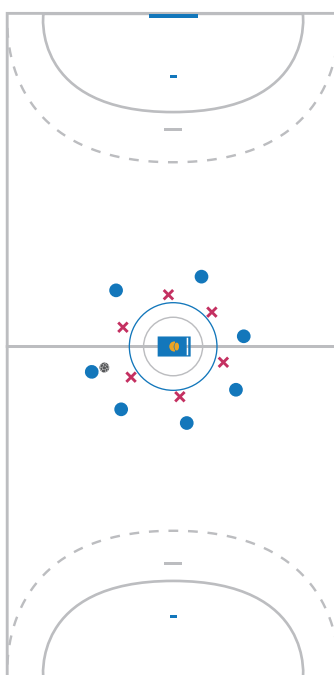
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



COMMENTAIRES

MISE EN PLACE



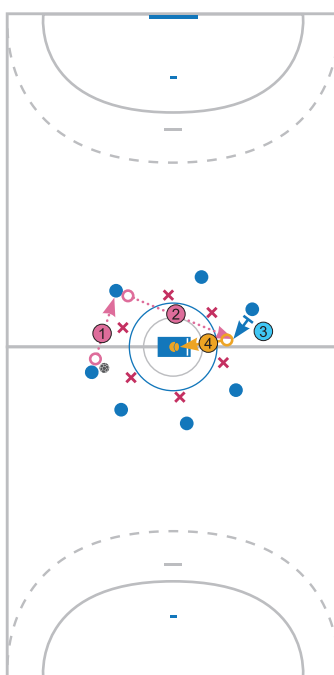
L'objectif est de développer la circulation rapide du ballon, le démarquage avec le tir de précision.

Placer une table au centre d'un cercle d'un rayon de 5 m sur laquelle est posé un médecine-ball.

1 équipe de 6 attaquants

1 équipe de 6 défenseurs

CONSIGNES



Les attaquants en se faisant des passes (1-2), en se déplaçant (3) doivent essayer de faire tomber le médecine-ball en lui tirant dessus (4).

Si la table est touchée et le médecine-ball tombe le point est marqué.

Les défenseurs doivent flotter, bloquer et contrer les tirs sans entrer dans le cercle.

Si les défenseurs interceptent le ballon ils le rendent aux attaquants.

Les règles du handball s'appliquent.

Une manche peut durer 5 mn puis on inverse les rôles.

L'équipe vainqueur est celle qui aura fait tomber le médecine-ball le plus souvent.

Evolution :

- 1 seul défenseur placé cette fois à l'intérieur du cercle fait en sorte de protéger le médecine-ball.
- Les attaquants doivent essayer de faire tomber le médecine-ball en lui tirant dessus.
- Les attaquants peuvent se passer la balle autour du cercle ou en passe sauté pour obtenir une solution de tir dégagé.
- Si la table est touchée et le médecine-ball tombe le point est marqué.

CONSEILS

- Vérifier qu'il n'y a pas de danger pour les joueurs avec le matériel employé.