



### 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 ballon
- 10 plots ou piquets
- Chasubles

### TEMPS

- 12 minutes

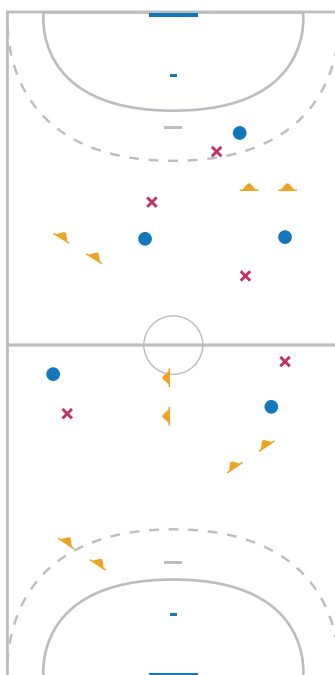
### POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



### COMMENTAIRES

### MISE EN PLACE

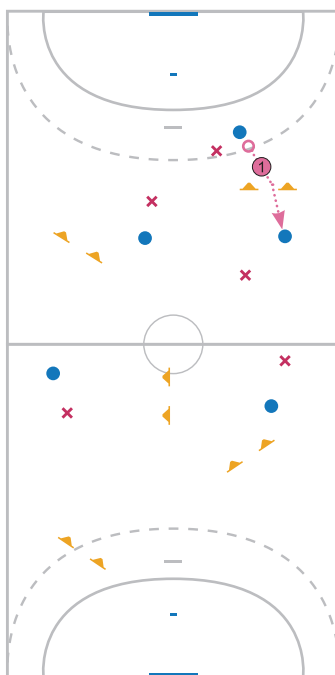


L'objectif de ce jeu sur plusieurs buts (sans filets) est d'exercer les joueurs à se démarquer et à passer la balle à rebond. (Idéal dans le cadre d'un travail de relation avec le pivot par exemple).

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

#### Évolutions possibles:

- Introduire la défense individuelle en évitant toutes les fautes aggravantes

### CONSEILS

- Veillez à la qualité du démarquage des joueurs.