



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)

RÉGULATIONS

- Introduire la défense individuelle en évitant toutes les fautes aggravantes

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

CONSEILS

- Veillez à la qualité du démarquage des joueurs

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



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

