



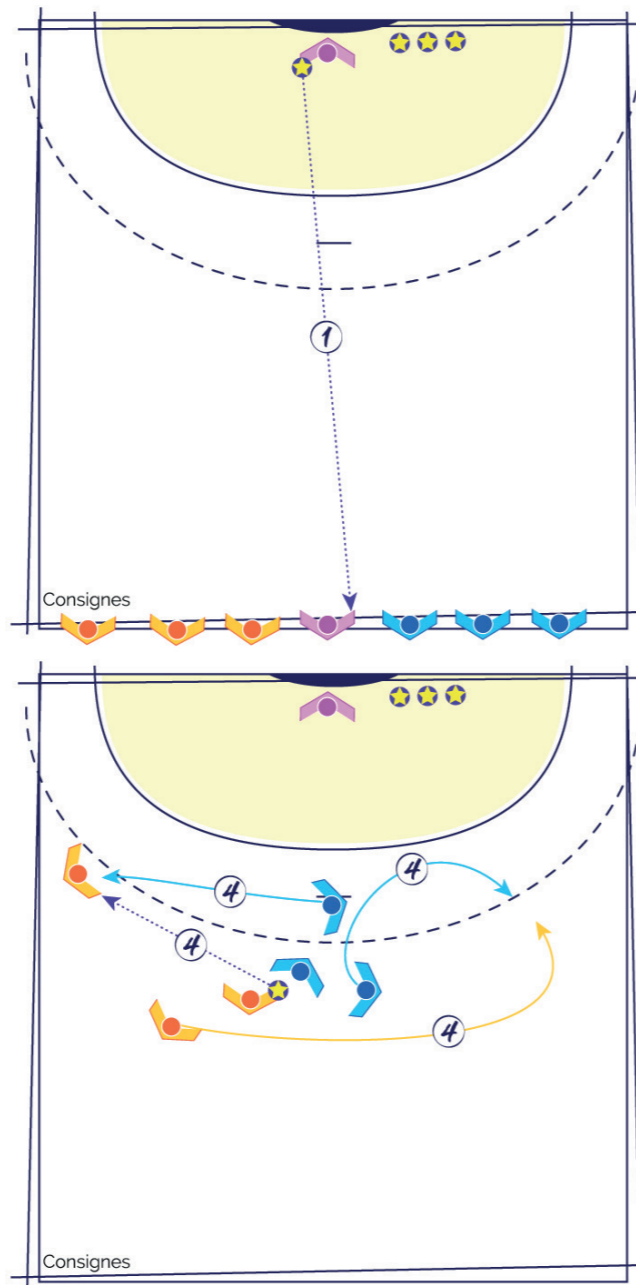
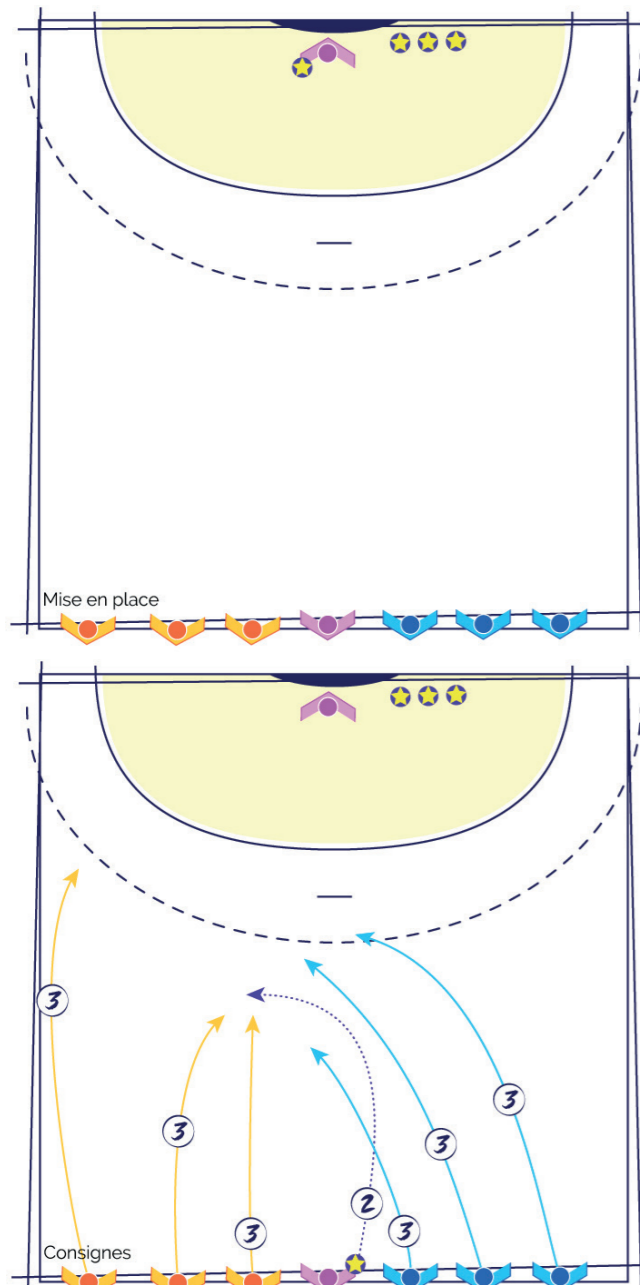
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

JEU RELAIS AUTOUR DES INTENTIONS DÉFENSIVES



Exercice 87



L'objectif de l'exercice est de réussir à prendre les informations pour apprendre à coopérer pour défendre

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But dans un but et l'autre placé en face, au centre de la ligne médiane.
- 2 équipes derrière la ligne médiane par groupes de 3 joueurs

CONSIGNES

Le Gardien de But fait la passe au Gardien de Gut situé sur la ligne médiane (1).

Ce dernier lance alors la balle en l'air (2) et les joueurs des 2 équipes rentrent alors sur le terrain pour récupérer la balle (3)

L'équipe qui le gagne devient attaquante, l'autre doit alors défendre (4)

Comme c'est un « jeu relais » : tous les joueurs du groupe doivent marquer UN BUT pour que l'équipe obtienne 1 point

Lorsqu'une équipe a obtenu 1 point, les joueurs sortent et une nouvelle manche commence avec 1 autre groupe.

L'objectif est donc de marquer le plus de buts possibles en 10 minutes

Quand les défenseurs interceptent le ballon ils doivent faire la passe au Gardien de But situé au milieu du terrain avant de pouvoir aller tirer

Lorsque le tir est arrêté ou manqué, le Gardien de But renvoie la balle au Gardien de But au centre qui passe alors à un joueur de l'équipe devenue attaquante

A chaque point marqué les Gardiens de But changent de poste en courant

RÉGULATION

- Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs : 4 contre 4, 5 contre 5
- Autoriser ou non le dribble

CONSEILS

- Laisser aux joueurs l'initiative du jeu, tout en respectant les règles
- Inciter au comportement de « piègeur » dans le duel



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 réserve de ballon derrière le but
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

10 minutes



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

