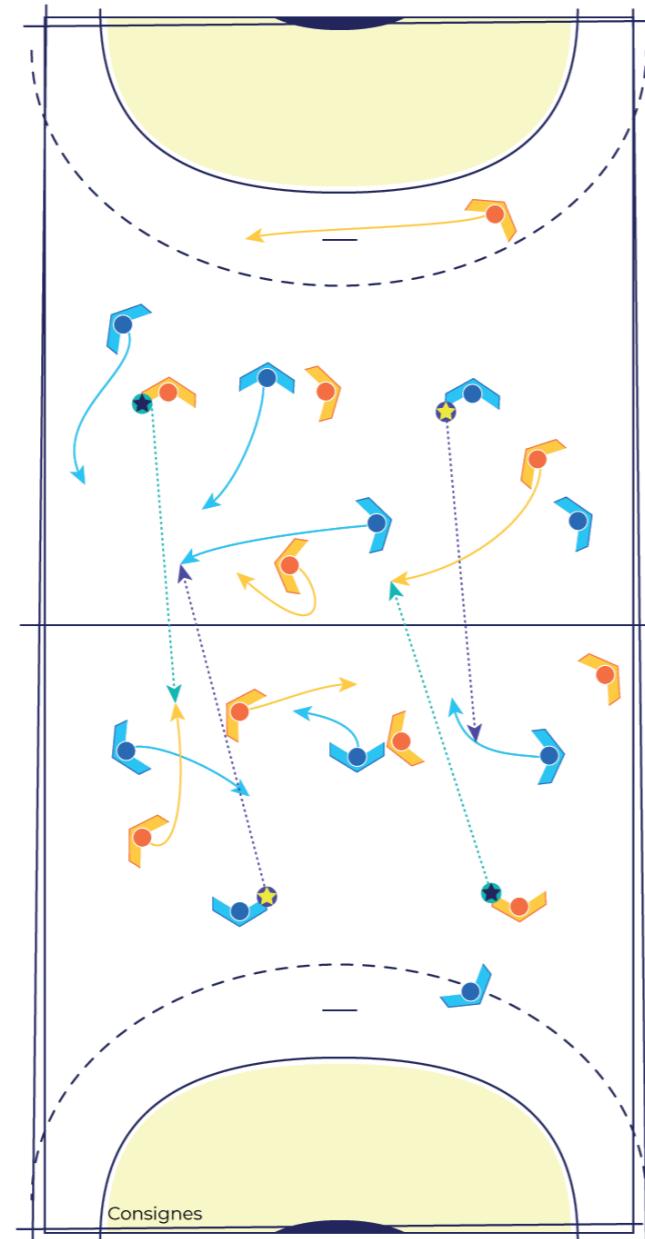
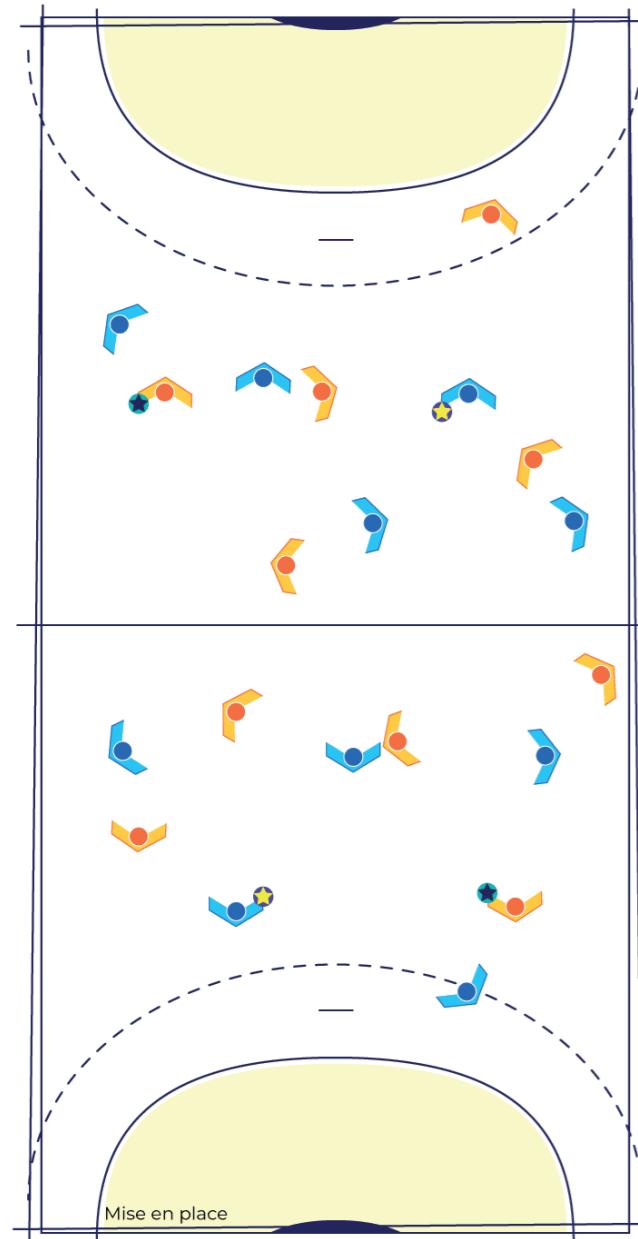




## FONDAMENTAUX

# Savoir Faire Individuel LA LIGNE DE DÉMARQUATION

Exercice 122



**Cet exercice a pour objectif de mettre vos joueur(se)s en situation de jouer en mouvement à la fois pour donner le ballon mais également pour le recevoir**

### MISE EN PLACE

Répartir votre collectif en 2 groupes bien identifiés par des chasubles de couleurs différentes :

- Chaque groupe a 2 ballons (1 dans chaque moitié de terrain)
- Positionner la moitié de chaque groupe dans chaque demi-terrain

### CONSIGNES

Les joueur(se)s doivent se mettre en mouvement sans ballon (1),  
Les joueurs qui ont un ballon font une passe à l'un de leur partenaire situé dans l'autre demi-terrain (2). Les joueurs doivent réceptionner la balle en mouvement.  
Les joueurs qui n'ont pas de ballon défendent dans leur terrain pour récupérer le ballon (3).

### RÉGULATIONS

- Jouer sur les règles de défense : uniquement interception, dissuasion ou harcèlement... Introduire la neutralisation lorsque votre groupe maîtrisera bien l'exercice.
- Selon le nombre de votre groupe, varier la taille du terrain (utiliser le terrain de tennis, basket,...)
- Demander aux joueurs qui ont fait la passe de sortir du terrain pour faire une action au bord du terrain (pompes, sauts groupés....)

### CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueurs se déplacent sans ballon pour se démarquer.
- Aidez-les en leur disant d'aller vers le ballon et ne pas s'en écarter pour perdre moins de ballon. Cela permet de prendre de vitesse les défenseurs...



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
<https://youtu.be/VXhawM6Blv4>



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

4 ballons  
Chasubles de 2 couleurs



#### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



#### TEMPS

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience par [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

