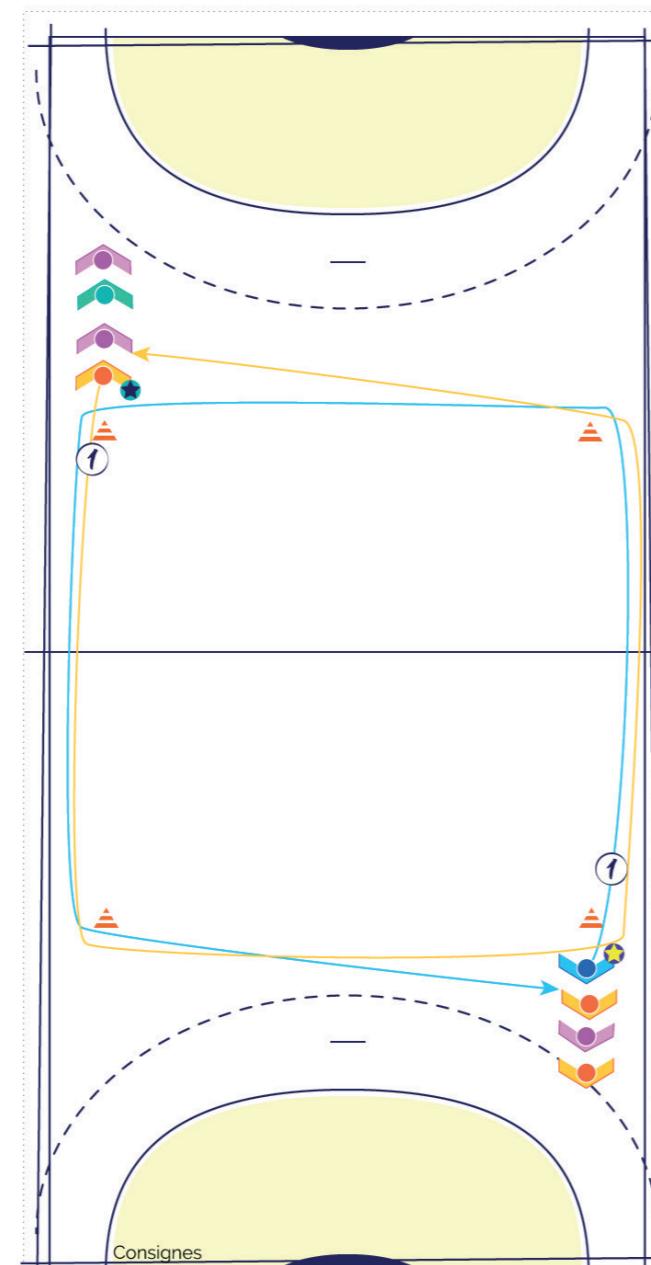
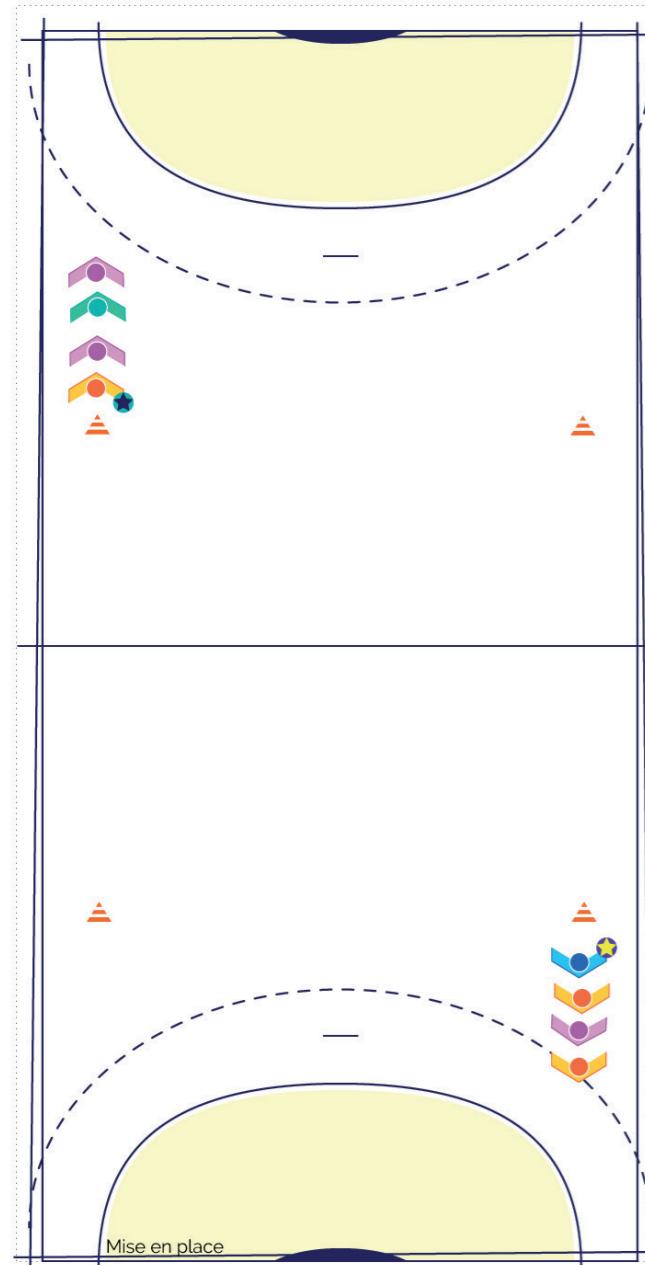




## FONDAMENTAUX

# Savoir Faire Individuel LE CARRÉ DU DRIBBLE



L'objectif est de travailler la maîtrise du dribble de manière ludique sous forme de course relais en carré

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 4 plots pour former un carré de 12 m de côté
- 2 colonnes (A et B) de joueurs avec 1 ballon se positionnent à côté d'un plot en se faisant face en diagonale (voir schéma)

### CONSIGNES

Au signal, le premier joueur de la colonne A et B commence à courir en dribblant autour du parcours (1)

Deux objectifs pour lui:

- aller le plus vite possible sans perdre son ballon pour passer le relais au second joueur de sa colonne
- essayer de rattraper le joueur de l'autre colonne

Le vainqueur est la colonne qui aura pris le plus de terrain sur l'autre dans le temps imparti ou qui aura rattrapé l'un des joueurs avant la fin de son tour.

### REGULATIONS

- Varier le temps d'une manche (ex: 3 mn) et/ou le nombre de manches
- Varier dribble bonne main, mauvaise main
- Agrandir ou réduire le carré pour prolonger ou non les courses

### CONSEILS

- L'exercice impliquant la vitesse, veillez à la maîtrise du dribble et à la motricité des joueurs.



#### GARDIENS

Les gardiens peuvent faire des relances : par 2 si vous avez 2 Gardiens de But, contre 1 mur si vous n'avez qu'un Gardien de But



#### POSTES

Tous



#### CATÉGORIES

De -10 ans à -16 ans



#### MATÉRIEL

1 ballon par équipe  
4 plots



#### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



#### TEMPS

15 min



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)

