



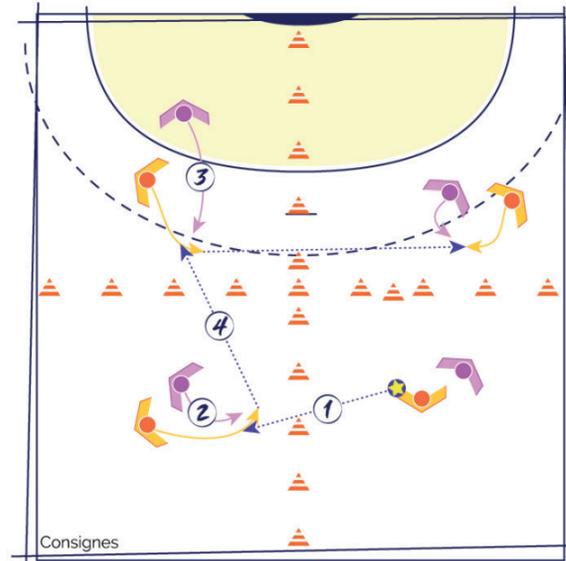
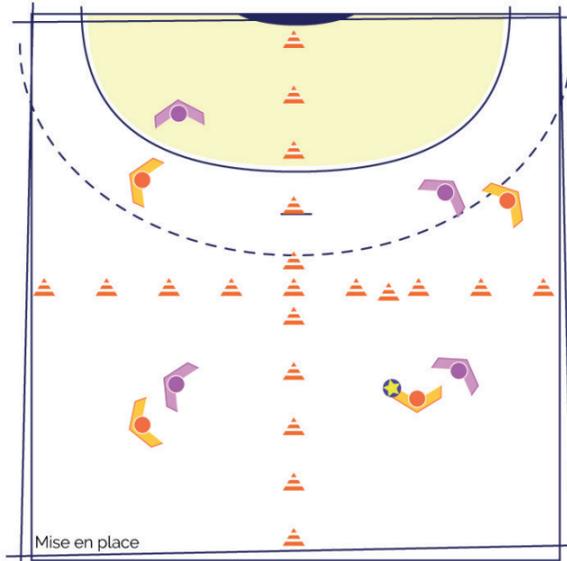
ÉCHAUFFEMENT

Jeu de d'échauffement

# JEU DES 4 SECTEURS : SE DÉMARQUER DANS UN ESPACE RESTREINT



Exercice 56



**L'objectif est de se démarquer dans un espace restreint pour se rendre disponible pour ses partenaires**

### MISE EN PLACE

Sur le demi-terrain, on délimite 4 secteurs à l'aide des plots

on positionne :

- 2 équipes de 4 joueurs avec 1 attaquant et 1 défenseur dans chaque secteur

### CONSIGNES

Les joueurs évoluent par 2 dans un secteur avec pour l'un le rôle d'attaquant et pour l'autre de défenseur.

Les attaquants doivent se faire des passes sans changer, ni empiéter dans un secteur (1-4) et les défenseurs doivent les en empêcher par la dissuasion ou l'interception mais en aucun cas par la neutralisation (2-3).

Durée des manches de 3 à 5 mn suivant la catégorie;

Pour marquer un point il faut effectuer 8 ou 10 passes consécutives.

Nombre de manches : 4

Le vainqueur est celui qui a totalisé le plus de points.

### RÉGULATION

- Interdire les passes redoublées (ne peut revenir sur le joueur précédant)
- Varier les types de passes : à 2 mains, mauvaise main, réception et passe à 1 main...

### CONSEILS

- Bien veillez à ce que le défenseur ne fasse pas de fautes pénalisantes (tenir le maillot, encercler le joueur, etc..) mais qu'il soit bien dans la dissuasion et l'interception



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

de -12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

20 plots  
4 chasubles  
1 ballon



### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



### TEMPS

10 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](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

