



DRIBBLE RELAIS 2

Un jeu pour maîtriser le dribble

POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 12 plots
- 1 ballon / Joueur

TEMPS

- 12 minutes

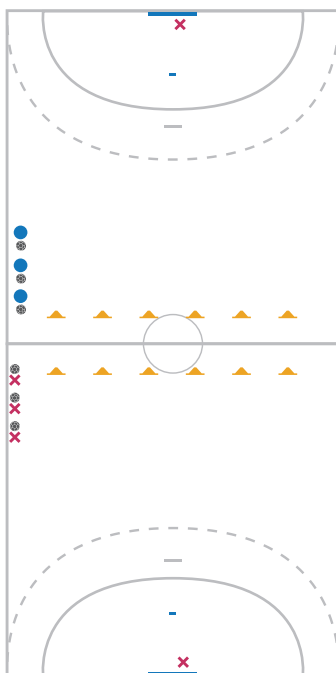
POURSUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



COMMENTAIRES

MISE EN PLACE



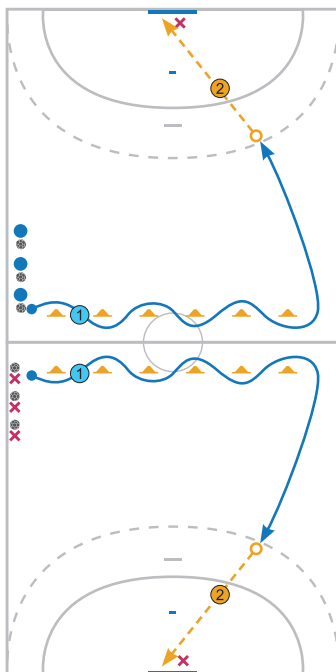
L'objectif est d'apprendre à dribbler à l'aide d'un exercice ludique sous forme de relais.

Positionner les 12 plots suivant schéma.

2 colonnes de joueurs de chaque côté du terrain le long de la touche.

2 gardiens de buts

CONSIGNES



Au signal, le premier joueur de chaque colonne part en dribble d'une seule main slalomant entre les 6 plots face à lui (1).

Passé le dernier plot il s'engage toujours en dribble vers le but pour aller tirer à 9 m (2).

L'équipe gagnante est celle qui aura marqué 18 buts.

sporteasy

CONSEILS

- Veillez à ce que le regard des joueurs ne soit pas porté uniquement sur le ballon.
- Attention à la conduite de balle, ce n'est pas le ballon qui doit guider le joueur mais bien l'inverse.

