

Situation d'entraînement: Récupération active de la balle.

Dans la catégorie moins de 12 ans, reconquérir la balle le plus rapidement doit être la priorité dans l'activité des défenseurs. La situation proposée devrait les inciter à entrer en action rapidement après la perte de balle afin d'essayer de la récupérer le plus tôt possible.

Public: moins de 12 ans. Une vingtaine de joueurs.

Thème: Amélioration de la défense.

Objectif: Récupérer la balle activement.

ORGANISATION :

Matérialiser 3 zones.

Faire 3 équipes.

Match de handball.

2 équipes s'affrontent, l'autre arbitre & compte les points.

Les joueurs se déplacent librement sur tout le terrain.

Rotation toutes les 8 minutes.

Règles handball.

CONSIGNES :

Pour les défenseurs:

- Si un but est marqué après avoir récupéré la balle dans la zone la + proche du but adverse, le but compte triple,
- Si un but est marqué après avoir récupéré la balle dans la zone du milieu, le but compte double,
- Si un but est marqué après avoir récupéré la balle dans la zone la +proche de son but, le but compte 1point.

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

Jouer sur l'espace de jeu et le nombre de joueurs pour faciliter/compliquer la récupération de la balle,

Donner une/des contraintes aux attaquants (nombre de passes minimum, pas de dribble...),

CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

L'action des défenseurs: essayer d'intervenir le plus tôt possible pour récupérer la balle.

L'action des attaquants: éviter les passes longues et faire passer la balle de zone en zone afin de favoriser la récupération de la balle.

