



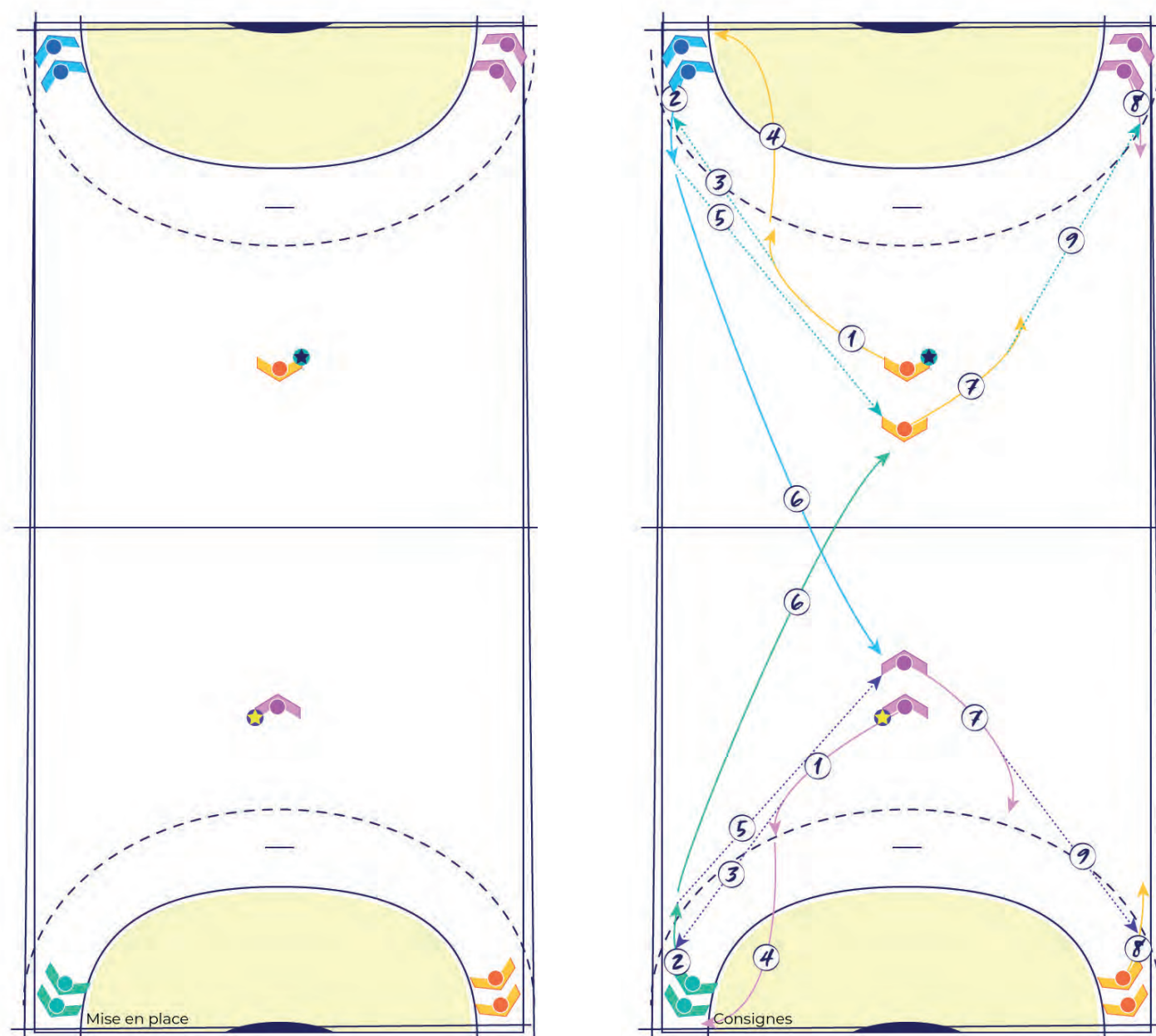
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

# LA BOUCLE DE L'INFINI



Exercice 165



**L'objectif de ce jeu relais est de travailler les passes en mouvement tout en ayant une activité intense**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 joueurs par demi-terrain : 2 en position d'ailiers, 1 en position de demi-centre.
- Les demi-centre ont le ballon

## CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, les 2 demi-centre s'engagent vers l'ailier (1) du même côté du terrain.

Les ailiers eux s'engagent alors vers la ligne de touche (2) et reçoivent la passe du demi-centre (3).

Les demi-centre suivent leur ballon et viennent se placer à l'ailier (4)

Les ailiers qui ont eu le ballon font alors la passe au demi-centre suivant (5) et partent en sprint vers le poste de demi-centre dans l'autre demi terrain (6)

Le demi centre qui a alors le ballon s'engage vers l'ailier à l'opposé d'où vient le ballon (7). L'ailier s'engage le long de la ligne de touche (8) pour recevoir la passe (9) du demi-centre.

Et on continue les enchaînements (les demi-centre suivent leur ballon, les ailiers passent sur le demi terrain opposé) jusqu'à... l'infini ;-)

Les ballons restent dans leur demi-terrain, ce sont les joueurs qui passent d'un côté à l'autre du terrain

## RÉGULATIONS

- Modifiez les types de passes : mauvaise main, en suspension, dans le dos, ...

## CONSEILS

- Soyez attentif à ce que vos joueur(se)s respectent les fondamentaux : engagement vers la balle et vers le but. Ils ne faut pas qu'ils anticipent de trop leur course d'après passe.
- Il faut également qu'il reçoivent la balle en mouvement et qu'ils s'appliquent à bien donner leur balle



## GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

des moins de 14 ans aux Séniors



## MATÉRIEL

2 ballons



## PARTICIPANTS

au moins 6 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](http://www.entrainement-handball.fr)

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

