



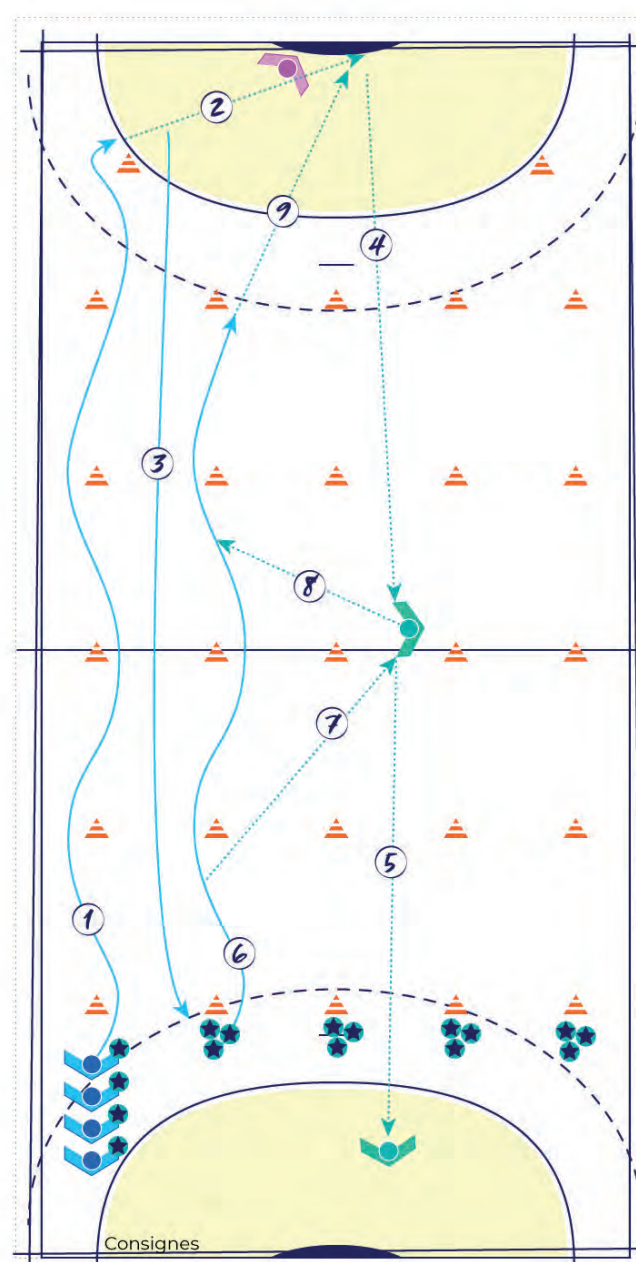
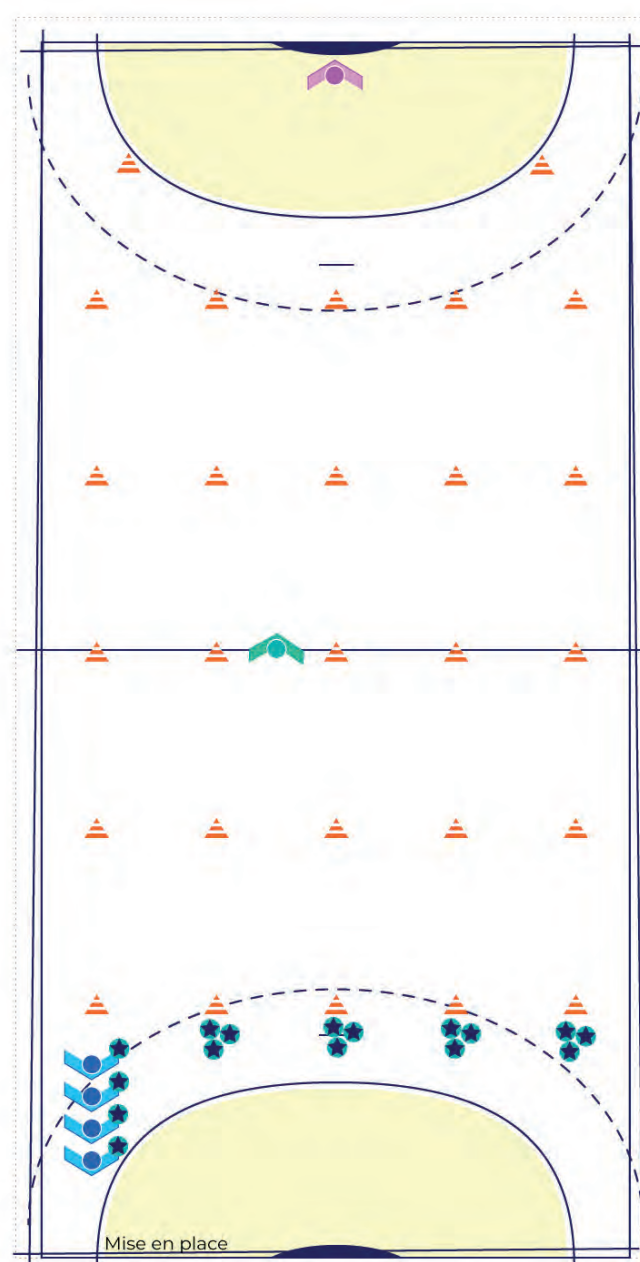
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LE SLALOM DES 5 SOMMETS



Exercice 191



L'objectif est de travailler les tirs à tous les postes après avoir enchaîné plusieurs courses

MISE EN PLACE

On positionne sur la longueur du terrain :

- 5 lignes matérialisées par des plots (les 2 lignes le long des bords de touches se terminant à 6 mètres, les 3 autres à 9 mètres)
- 1 réserve de ballon au départ de 4 lignes

Un passeur sans ballon est placé sur la ligne médiane et un receveur est placé dans la zone côté départs.

Le reste des joueurs se positionne avec un ballon chacun au départ de la première ligne

CONSIGNES :

L'objectif pour chaque joueur(se) est d'enchaîner 5 slaloms consécutifs pour aller tirer à 5 endroits différents.

Le premier joueur (se) de la colonne s'engage en dribblant et slalomme (1) jusqu'au dernier plot pour aller tirer (2).

Une fois son tir réalisé, il sprinte sans ballon vers le départ (3).

Pendant ce temps, le gardien de but récupère le ballon et fait une relance vers le passeur au milieu du terrain (4) qui lui transmet alors la balle au receveur situé dans la zone (5) qui réalimente les réserves de ballon.

Au départ suivant, le joueur(se) prend un ballon dans la réserve et s'engage dans le slalom (6), fait une passe au passeur secteur central (7). Il accélère alors tout en slalomant sans ballon et reçoit ensuite la passe (8) pour aller tirer à 9 mètres.

Le joueur enchaîne ainsi les 5 slaloms et ses 5 tirs et de la même manière, le gardien de but enchaîne les 5 relances secteur central et le passeur (en plus des passes au tireur) enchaîne les 5 passes au receveur dans la zone.

RÉGULATION :

- Varier les formes de tirs : en appui, en suspension...
- Modifier les types de courses, en avant, en arrière...
- Changer régulièrement le passeur et le receveur
- Si l'exercice fonctionne bien, lancer un 2e départ par exemple quand le joueur(se) précédent termine son 3e tirs

CONSEILS :

- Veillez à ce que les joueur(se)s et plus particulièrement les passeurs soient attentifs aux échanges de passes entre les tireurs, le gardien de but et le receveur



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
4 réserves de ballons



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

20 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

