



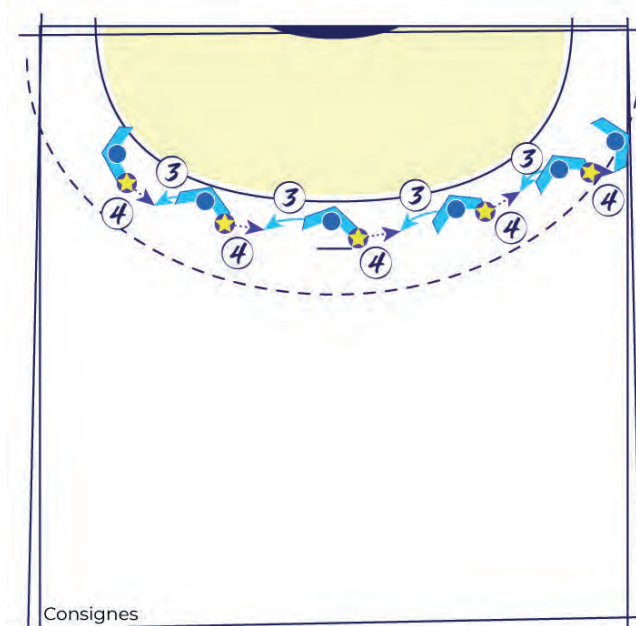
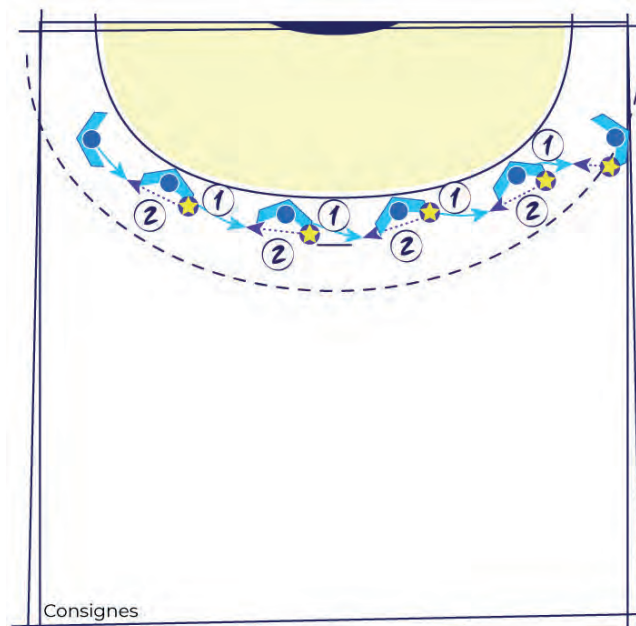
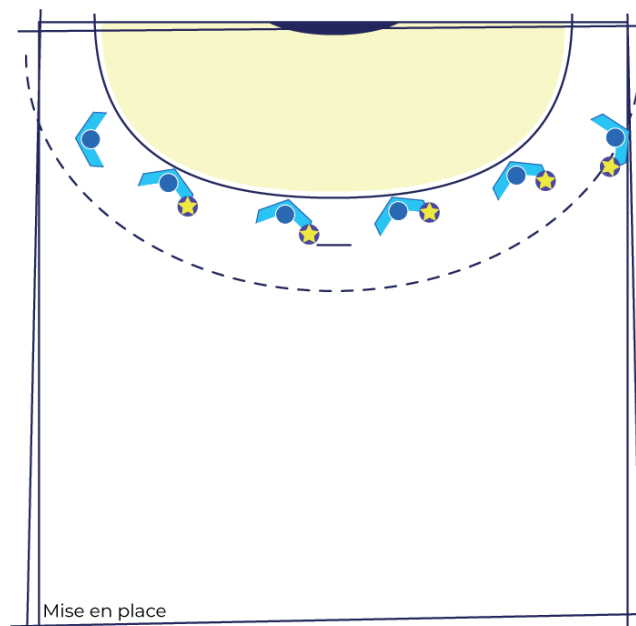
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

SE DÉPLACER COLLECTIVEMENT



Exercice 150



Cet exercice a pour but de faire travailler le déplacement latéral et coordonné entre les joueurs pour leur apprendre à se coordonner avec leurs partenaires

MISE EN PLACE

Les joueurs se positionnent par 4 avec chacun un ballon, côte à côte, sur les 6 mètres et sont répartis de manière à ce qu'il y ait le même espace entre chaque joueur

On positionne également 2 joueurs passeurs, de part et d'autres de chaque groupe de 4 joueurs. L'un avec un ballon, l'autre sans

CONSIGNES

Les joueurs vont se déplacer simultanément en pas chassés d'un côté (1)

Au moment, où il débute leur déplacement, chaque joueur lance en l'air sa balle (à l'emplacement où il se trouvait au démarrage de l'exercice) et fait donc une passe à son voisin immédiat qui devra réceptionner la balle (2)

Le joueur qui se trouve du côté du passeur avec le ballon, reçoit alors la balle de ce dernier

Une fois que chaque joueur a effectué son déplacement et reçu la balle de son voisin, on redémarre le mouvement dans le sens inverse.

Les joueurs se déplacent latéralement (3) et font la passe à leur voisin (4)

RÉGULATION

- Accélérer ou ralentir l'exercice afin de permettre la réussite des passes et réceptions coordonnées
- Si votre équipe maîtrise bien cet exercice, vous pouvez tenter de le rendre plus difficile en ajoutant des déplacements vers l'avant en même temps
- Une fois que cela roule ... faite le en musique ;-))

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs conservent leurs appuis orientés vers le but adverse (vers l'attaque) et que si possible leurs épaules restent également orientées vers l'attaque



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur
(sauf pour le passeur)



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

10 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

