



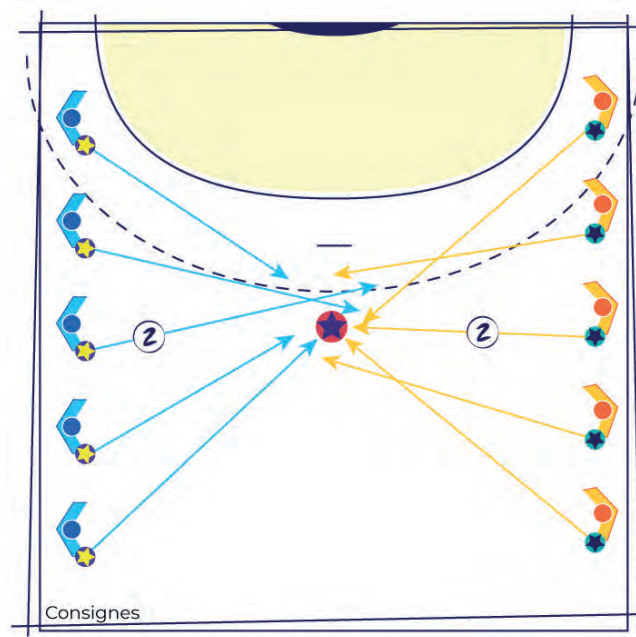
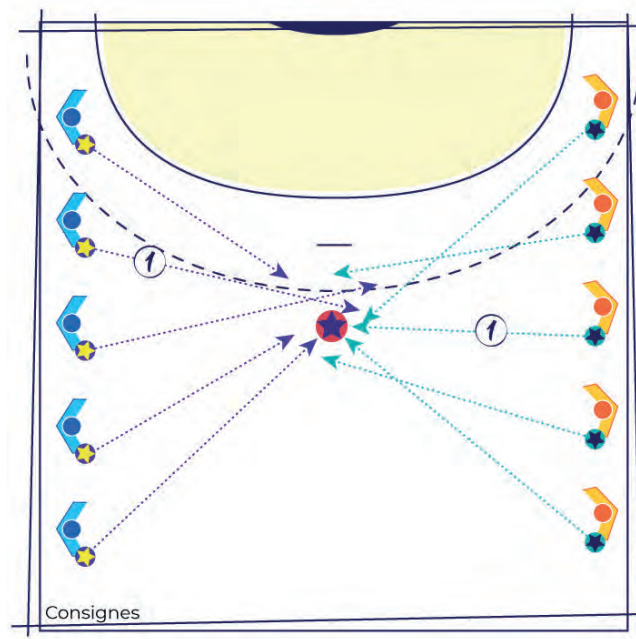
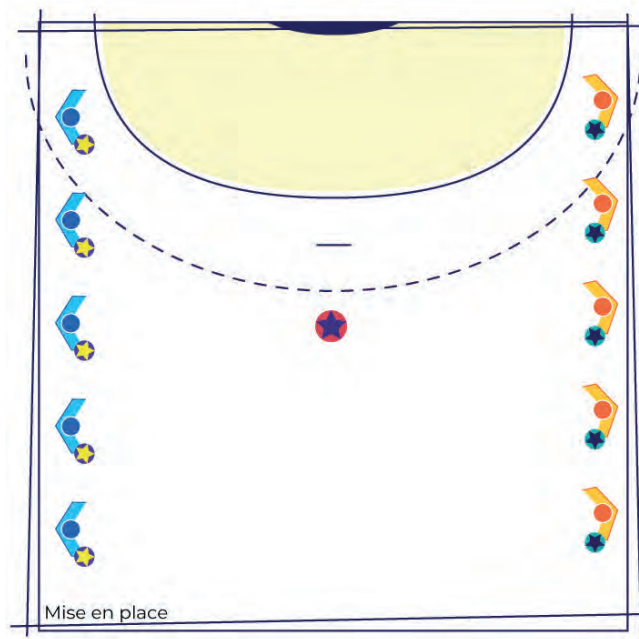
ECHAUFFEMENT

Jeu d'adresse

PIERRE QUI ROULE



Exercice 127



L'objectif est de travailler la maîtrise gestuelle du tir et la motricité dans les déplacements

MISE EN PLACE

On positionne sur chaque demi-terrain :

- 2 équipes alignées face à face sur les bords du terrain avec 1 ballon par joueur(se)
- 1 medecine ball par 1/2 terrain situé au milieu du terrain

CONSIGNES

Chaque équipe doit faire bouger le medecine-ball vers le terrain des adversaire en tirant dessus (1).

Il faut donc qu'après chaque tir, tous les joueurs(ses) récupèrent leur ballon au plus vite (2) et viennent se repositionner derrière la ligne de touche pour recommencer à tirer.

Chaque ballon qui touche le medecine-ball rapporte 1 point à son équipe et l'équipe qui n'a pas le medecine-ball dans son camp à la fin du jeu gagne 5 points supplémentaires.

REGULATIONS

Agrandir ou réduire la longueur du tir en fonction de la catégorie et du niveau (utiliser des plots pour réduire l'espace)

Varié les types de tirs : à 2 mains, mauvaise main, en suspension, sur 3 appuis.

CONSEILS

- Etre vigilant aux tirs éventuels sur les partenaires qui se déplacent pour récupérer leur ballon
- Insister sur la notion de prise d'information avant le tir



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
https://youtu.be/MLE_fw2v_k



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
1 medecine ball



PARTICIPANTS

Au moins 4 joueurs



TEMPS

15 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

