



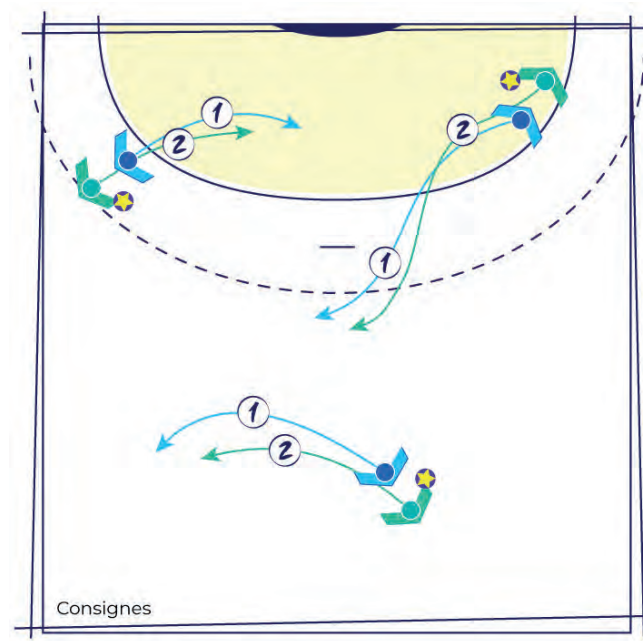
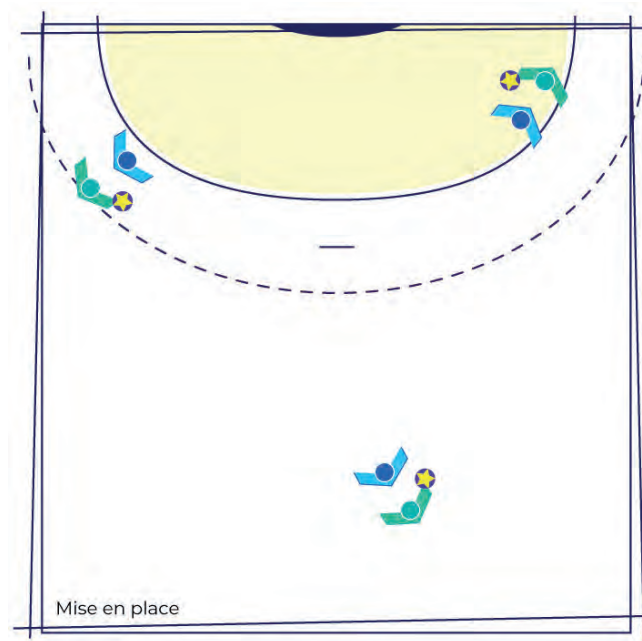
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

FAIS CE QUE JE FAIS



Exercice 95



L'objectif de l'exercice est de faire en sorte que les joueurs maîtrisent le dribble tout en prenant les informations autour d'eux

MISE EN PLACE

On dispose les joueurs par 2 avec un ballon. Le joueur avec le ballon se place environ 1 mètre derrière celui qui n'a pas le ballon

CONSIGNES

Le joueur qui n'a pas le ballon trotte sur l'ensemble du terrain (1).

Le joueur avec le ballon suit son partenaire en faisant les mêmes déplacements que lui, sans arrêter de dribbler (2).

Les joueurs changent de rôle au signal de l'entraîneur

RÉGULATION

- Les 2 joueurs ont un ballon et dribblent.
- demander aux joueurs de faire des mouvements plus difficiles comme s'asseoir, se coucher,...
- lever le bras libre
- changer de main pour dribbler
- réduire ou agrandir les espaces

CONSEILS

- Importance de la coordination entre la course, la prise d'information et le dribble
- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas à plus d'un mètre l'un de l'autre
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour savoir où se situe le joueur devant lui



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/K8AuJIPjbAk>



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à moins de 14 ans



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueur(se)s
puis 1 ballon chacun



PARTICIPANTS

au moins 4 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

