

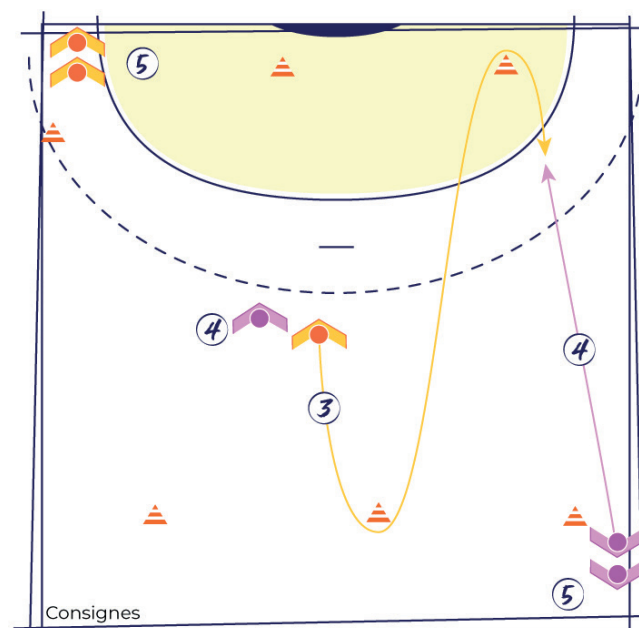
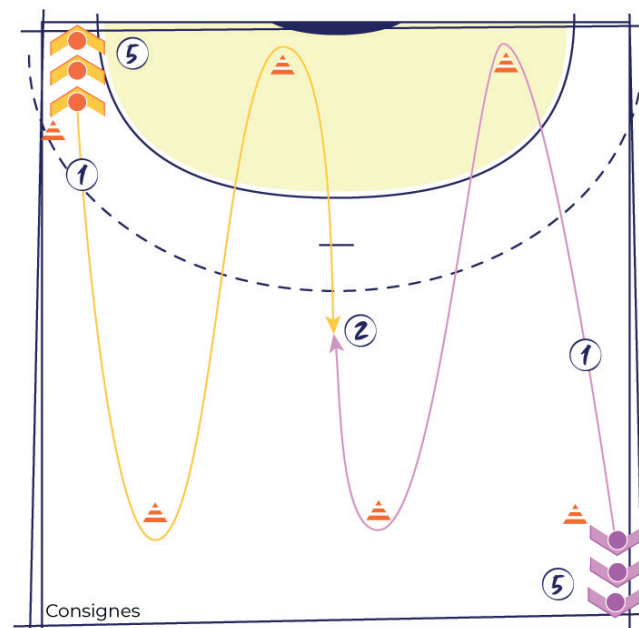
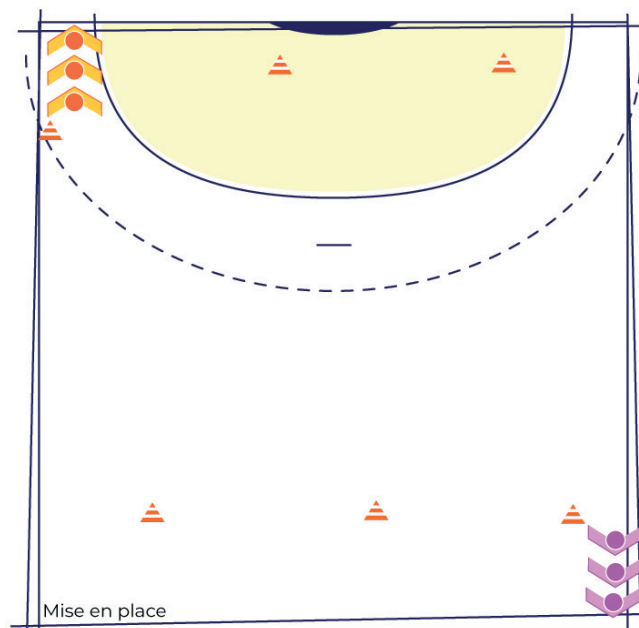


PRÉPARATION PHYSIQUE

Habilité motrice globale RELAIS SHIFUMI



Exercice 250



S'entraîner à répéter des efforts physiques de manière ludique sous forme de relais par équipe

MISE EN PLACE

On dispose 2 plots pour marquer le départ de chaque équipe

On place ensuite 4 autres plots pour délimiter un parcours sur le demi-terrain

On répartit les joueurs en 2 équipes

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe s'engage en sprint sur le parcours (1)

Lorsque les deux joueurs se rencontrent, ils jouent un pierre feuille ciseaux (Shifumi) (2)

Le gagnant continue sa course (3)

Le joueur perdant fait alors 10 pompes alors qu'un autre joueur de son équipe s'engage à son tour en sprint sur le parcours (4)

Ceci jusqu'à ce que un joueur d'une équipe arrive dans le camp adverse

Les joueurs ne courant pas sont dans leur camps avec des exercices physiques au choix (gainage, corde à sauter, ...) (5)

La première équipe qui fait passer la ligne adverse à tous ses joueurs a gagné et choisi un gage pour les perdants

RÉGULATIONS

- Changer le parcours en fonction de ce que l'on veut travailler (longueur, haies, ...)
- Changer les ateliers des joueurs qui attendent par exemple après chaque Shifumi

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs en attente restent actifs par ateliers sur l'ensemble de la durée de l'exercice
- Si les joueurs arrivent à deux mètres du camp adverse le jeu est fini sinon la fin est interminable alors que les joueurs ne courent plus



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

6 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 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

