

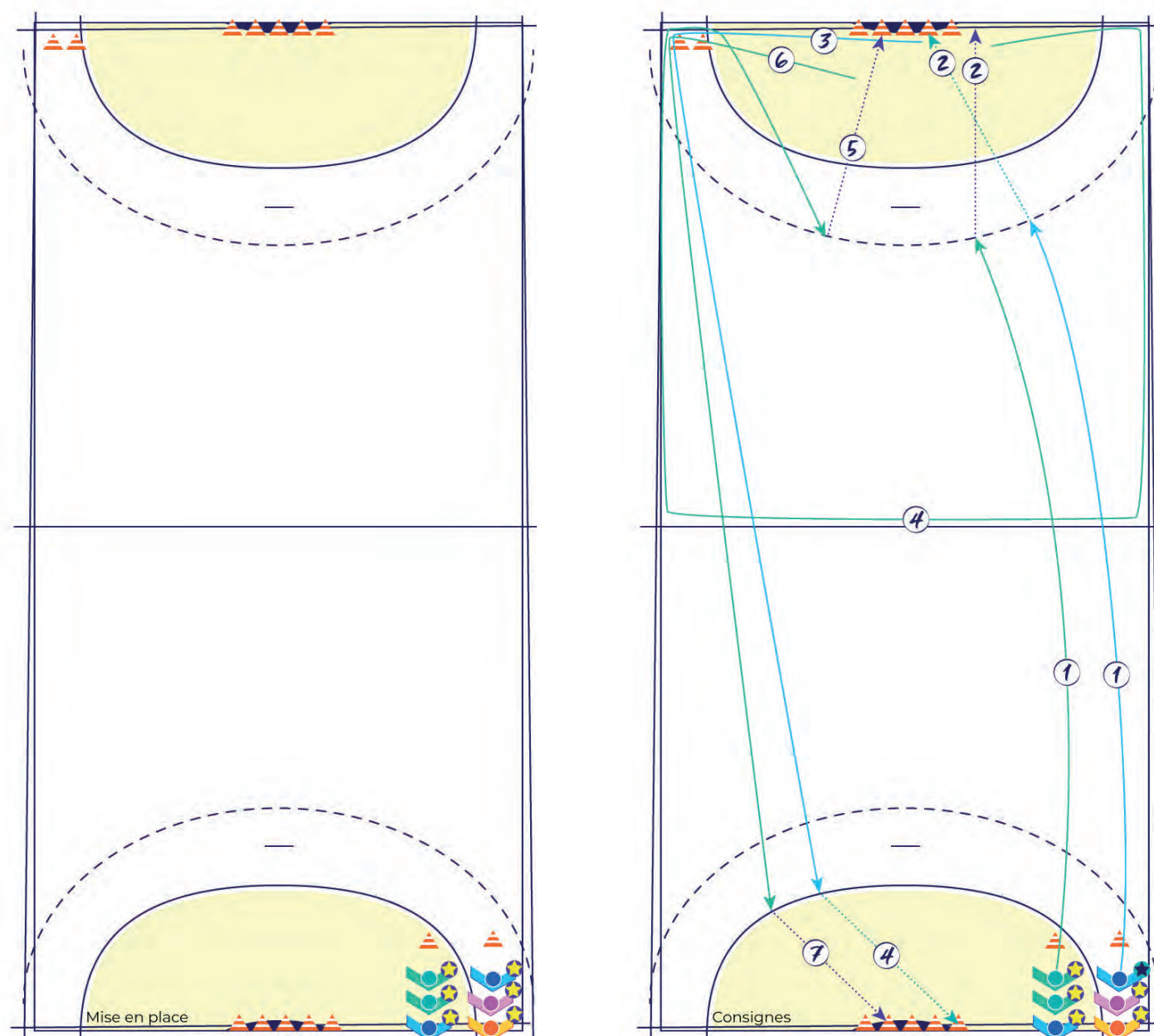


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement BIATHLON



Exercice 159



L'objectif est d'enchaîner une situation de course avec une situation de tirs de précision pour entrer dans la séance de manière ludique

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 plots pour marquer le départ dans l'un des angles du terrain
- 2 plots pour marquer le point de «retour» dans le coin opposé au départ
- 5 plots dans chaque buts
- 2 colonnes de bi-athlètes ;-) avec 1 ballon chacun

CONSIGNES :

Les joueur(se)s partent par 2 toutes les 30 secondes au signal de l'entraîneur

Ils partent en dribblant le plus vite possible vers les 9 mètres opposés pour s'y arrêter (1) et **tirent une jambe levée** sur l'un des plots de leur choix dans le but (2)

Si le tireur touche le plot, il se relève, récupère son ballon et dribble d'abord, vers le «point de retour» pour faire le tour des plots et traverse à nouveau le terrain jusqu'au 6 mètres (3). Ils se couchent alors sur le ventre et enchainent avec **un tir couché à 6 mètres** (4)

Si ils réussissent leur second tir, ils viennent se repositionner derrière les colonnes

Si le joueur manque le plot lors de son tir, il récupère son ballon et enchaîne un tour du demi-terrain en pénalité (4) et se repositionne ensuite pour retenter un tir (5). Une fois son tir réussi, il enchaîne alors sa course vers le but opposé (6) pour aller faire son tir couché à 6 mètres (7).

RÉGULATION :

- Variez les consignes de tirs : couchés, debouts, mauvaise main, genou en l'air, entre les jambes...
- Adaptez le temps entre chaque départ de binômes pour qu'il n'y ait pas trop de confusion

CONSEILS :

- Veillez à ce que les joueurs ne dépassent pas les lignes des 9 mètres et/ou des 6 mètres lorsqu'ils font leurs tirs
- Selon la disposition de votre salle, profitez des infrastructures (gradins, espaces...) pour varier le circuit proposé
- Mettez des joueur(se)s en position «d'arbitres» dans chacune des zones de tirs. Ce seront eux qui veilleront à ce que les joueur(se)s fassent bien leur tour de pénalité si ils manquent le plot



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
14 Cônes



PARTICIPANTS

au moins 8 joueur(se)s



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

