



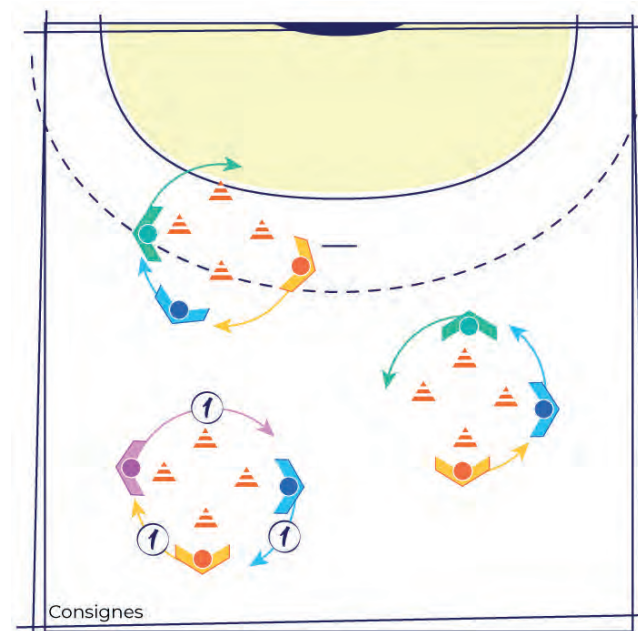
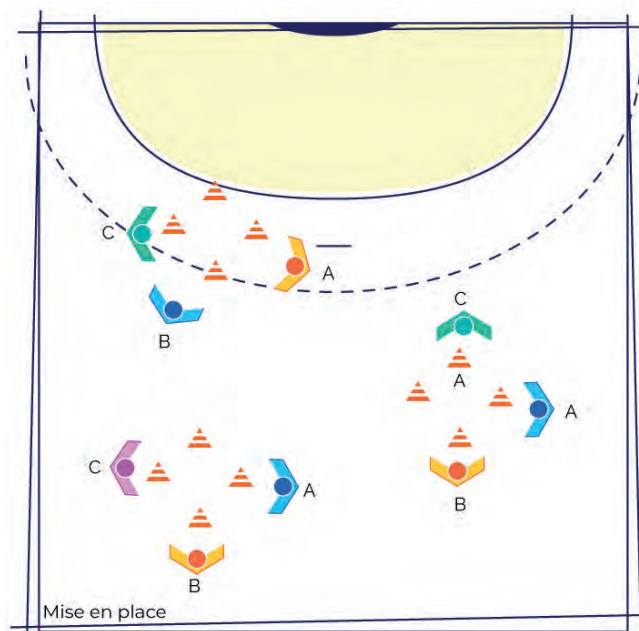
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

DÉPLACEMENT LATÉRAL TONIQUE



Exercice 77



L'objectif de l'exercice est de faire travailler l'aptitude au déplacement rapide tout en restant équilibré

MISE EN PLACE

On délimite des cercles de 3 mètres de diamètre à l'aide de coupelles ou de plots

Les joueur(se)s se positionnent par 3 autour d'un rond

CONSIGNES

3 joueurs A, B et C se positionnent autour des cercles matérialisés par les plots

Au signal de l'entraîneur, les 3 joueur(se)s s'engagent dans le même sens de rotation en déplacement latéral autour du rond central tout en restant sur la ligne le matérialisant (1)

A cherche à toucher B qui une fois touché cherchera à toucher C déterminant l'arrêt de l'exercice

RÉGULATION

- Laisser la possibilité au joueur A de choisir qui il va toucher de A ou de B
- Donner un temps pour réussir à toucher l'un des 2 autres joueur(se)s
- Agrandir ou réduire la taille des carrés pour obliger les joueur(se)s à se déplacer plus ou moins

CONSEILS

- L'exercice ne doit pas devenir une foire il faut rester vigilant sur la qualité du déplacement (équilibre, vitesse, temps de réaction au changement de direction)



Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à
moins de 16 ans



Matériel

Coupelles ou plots



participants

Au moins 6 joueur(se)s



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

