



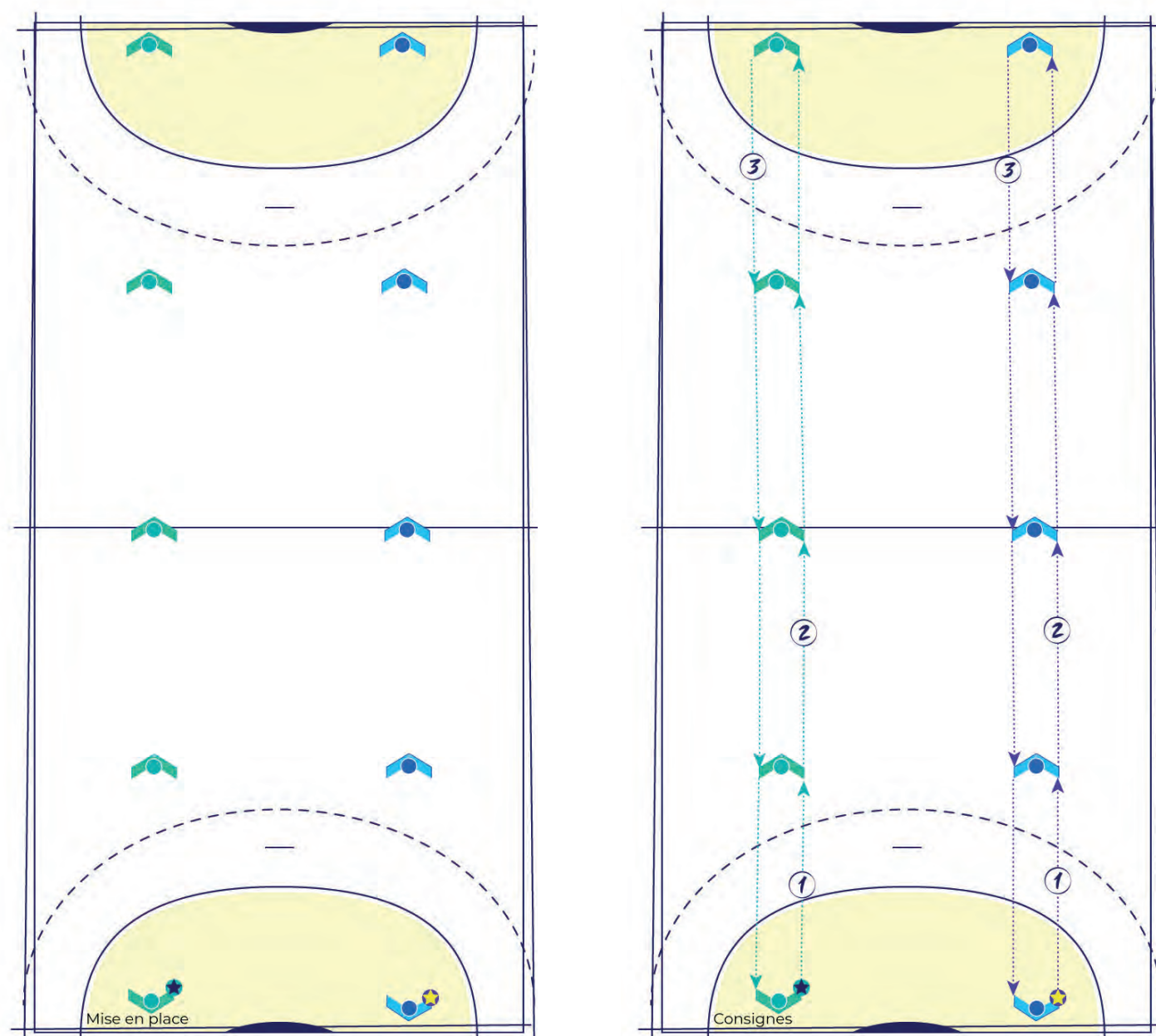
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

PASSES CONTRE LA MONTRE



Exercice 160



L'objectif de ce jeu relais est de mettre les joueur(se)s en situation de se faire des passes rapides et précises

MISE EN PLACE

On constitue 2 équipes avec un même nombre de joueurs.

On positionne :

- les joueurs d'une même équipe sur une même ligne espacés sur la longueur du terrain

Chaque équipe a un ballon

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur le joueur(se) de chaque équipe qui a le ballon fait une passe à son partenaire le plus proche (1)

Le joueur(se) suivant enchaîne alors vers le 3e joueur(se) et ainsi de suite (2)

Lorsque la balle arrive au dernier joueur, il refait la passe pour que la balle circule alors en sens inverse et revienne jusqu'au point de départ (3)
L'équipe qui renvoie la balle au point de départ en premier gagne la manche.

RÉGULATIONS

- Changez les types de ballon : balle de tennis, médecine ball (à faire rouler), ballon de foot américain, de rugby (avec ou sans rebond),...
- Modifiez les types de passes : mauvaise main, en suspension, dans le dos, ...
- Modifiez le circuit relais en fonction de l'espace à votre disposition (et du niveau de votre groupe)

CONSEILS

- Mettez des défis entre les équipes pour une émulation lors de ce jeu relais
- Si vous avez un nombre impair de joueur(se)s, demandez lui de faire du gainage ou un petit gage au bord du terrain et changez le joueur à la fin de chaque relais.



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 pour 4 joueurs



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

