

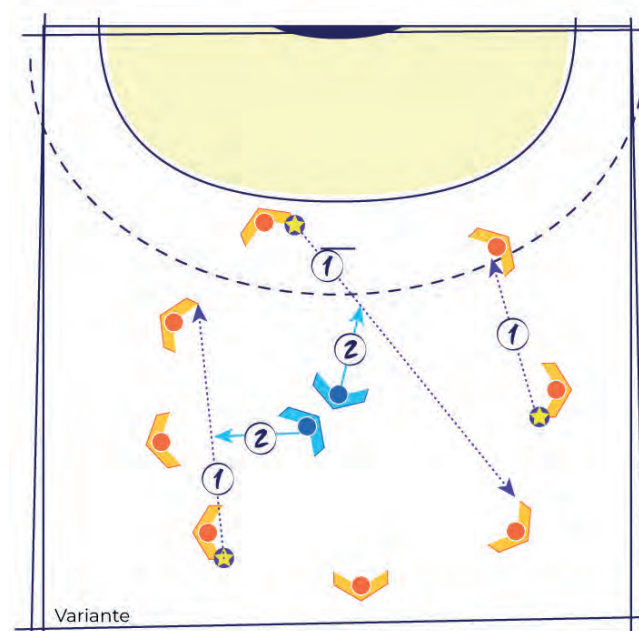
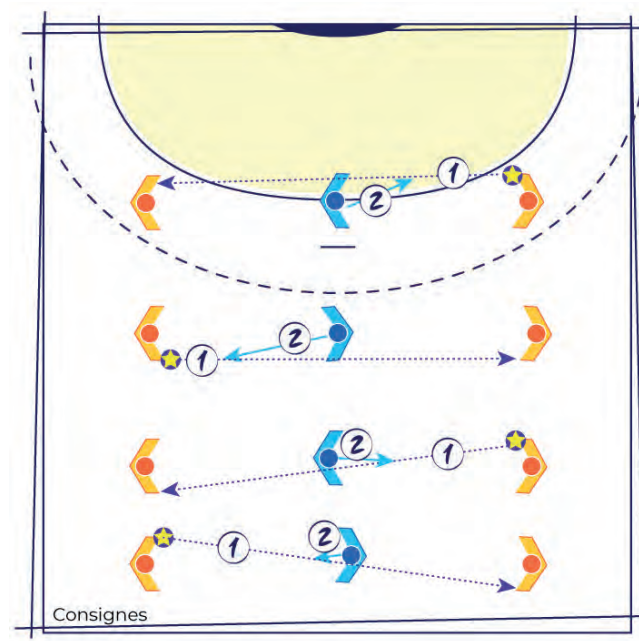
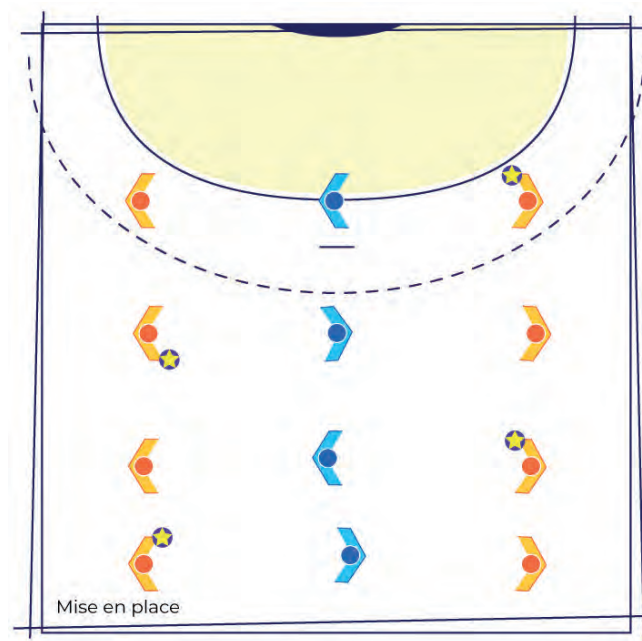


ECHAUFFEMENT

Echauffement d'avant match TORO PROPRIOCEPTIF



Exercice 151



L'objectif de l'exercice est de développer la motricité générale par un travail de courses variées

MISE EN PLACE

Par groupe de 3 :

- deux joueurs se font face avec un ballon pour les deux. Ils doivent se mettre en position instable
- le troisième se place entre les deux et sera défenseur

CONSIGNES

Les attaquants se font des passes sans qu'elles ne soient interceptées et sans perdre l'équilibre (1).

Le défenseur doit intercepter les passes (contact interdit) (2).

Lorsque le défenseur récupère un ballon il échange sa place avec l'attaquant qui a perdu la balle.

VARIANTE

Les joueurs forment un grand cercle.

Certains se mettent au milieu du cercle et sont défenseurs.

Les attaquants sont en position instable et doivent se faire des passes sans perdre l'équilibre et sans qu'elles ne soient interceptées.

Le nombre de défenseurs et de ballon en jeu est choisi par le coach.

Au plus le nombre de ballons est important au plus la prise d'information est complexe.

Au plus le nombre de défenseurs est grand, au plus les passes sont difficiles

CONSEILS

- Veillez à ce que l'ensemble des joueurs touchent le ballon.
- Veillez à ce que les défenseurs tournent assez régulièrement. Pour cela équilibrez les rapports de force en ajoutant ou enlevant des contraintes.
- Vérifiez que les défenseurs prennent les informations, réduisent les possibilités de passes par dissuasion et qu'ils communiquent, s'entraident (dans le cas où il y a plusieurs défenseurs) et que les Attaquants : sont dans une position instable et respectent les techniques de passe malgré le déséquilibre



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par trinôme



PARTICIPANTS

tout le collectif de match



TEMPS

4-6 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

