



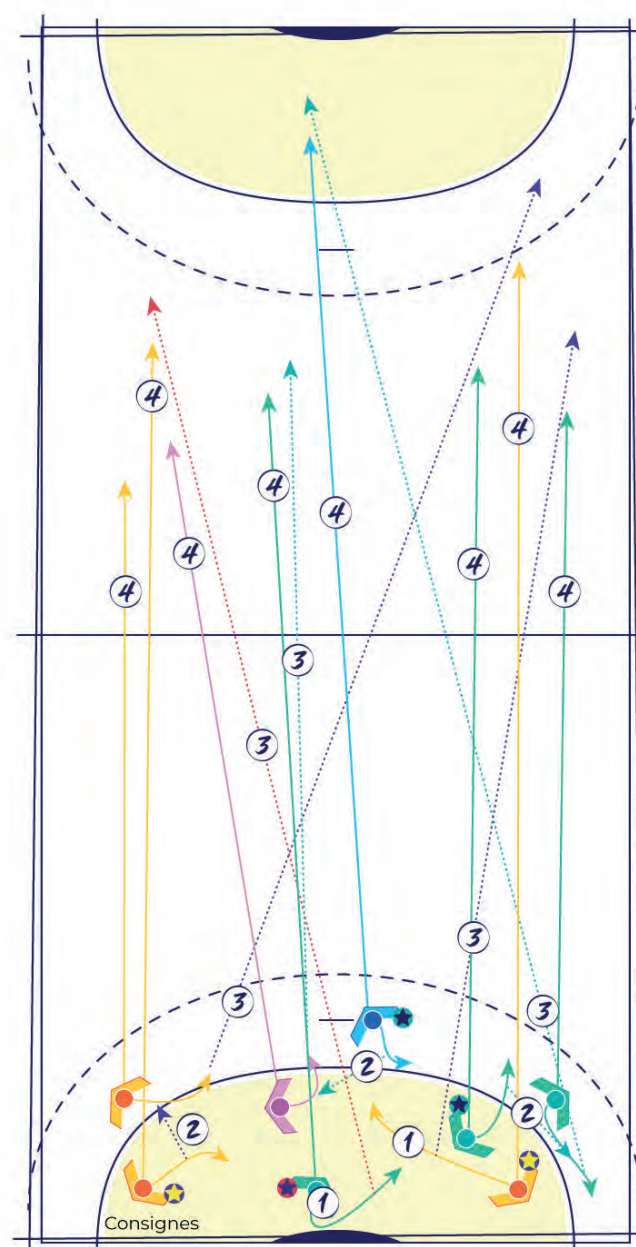
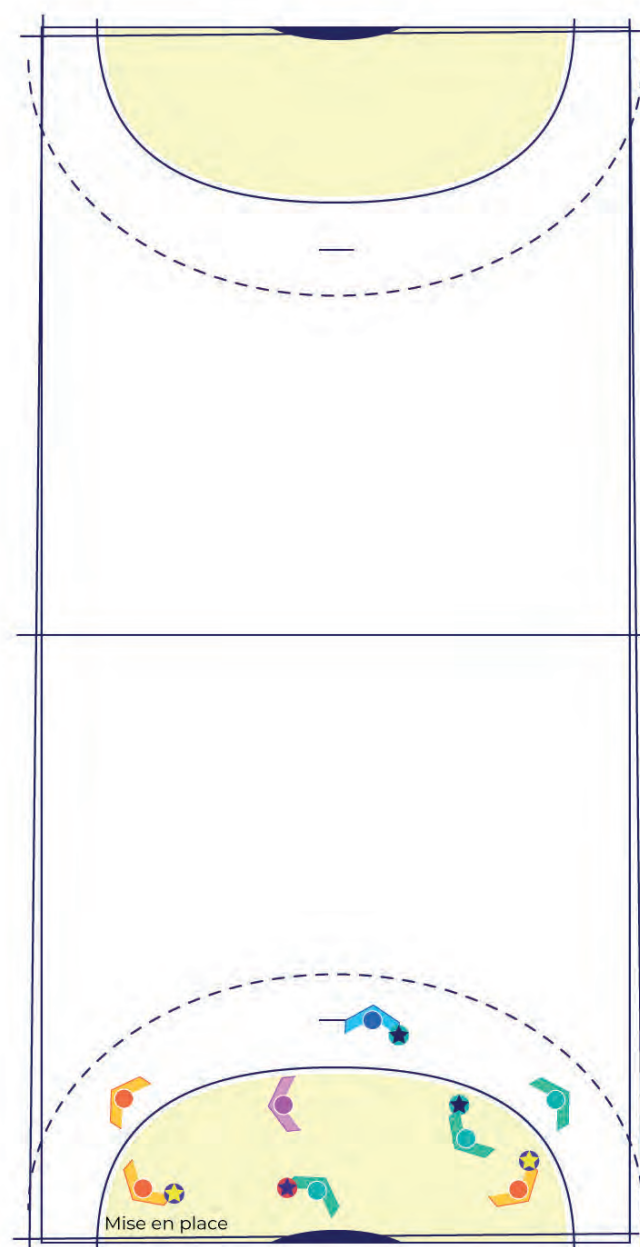
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LES BALLES MUSICALES



Exercice 119



L'objectif de ce jeu est d'entrer de manière ludique dans une séance tout en travaillant la motricité, la mobilité et la prise d'informations

MISE EN PLACE

Les joueur(se)s sont positionnés dans les 9 mètres avec un ballon sauf 3-4 joueurs n'en ont pas

CONSIGNES

Tout en trotinant dans les 9 mètres (1), les joueur(se)s s'échangent entre eux les ballons (2).

Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs qui ont un ballon le lancent vers la zone opposée (3).

Tous les joueurs sprintent (4) pour aller récupérer un ballon....

Les joueur(se)s qui n'y parviennent pas ont un gage

RÉGULATION

- varier les formes de passes dans les 9 mètres : à rebond, dans le dos, en suspension....
- modifier le nombre de ballons
- donner la possibilité de récupérer plusieurs ballons

CONSEILS

- Soyez attentif aux enchaînements de tâches : vérifiez que vos joueur(se)s soient le plus réactif possible
- Etre vigilant aux fautes et ne pas laisser les joueur(se)s se pousser pour récupérer le ballon



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/I3XJTBLSA8w>



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 14 ans



MATÉRIEL

3-4 ballons de moins que de joueur(se)s



PARTICIPANTS

au moins 10 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

