



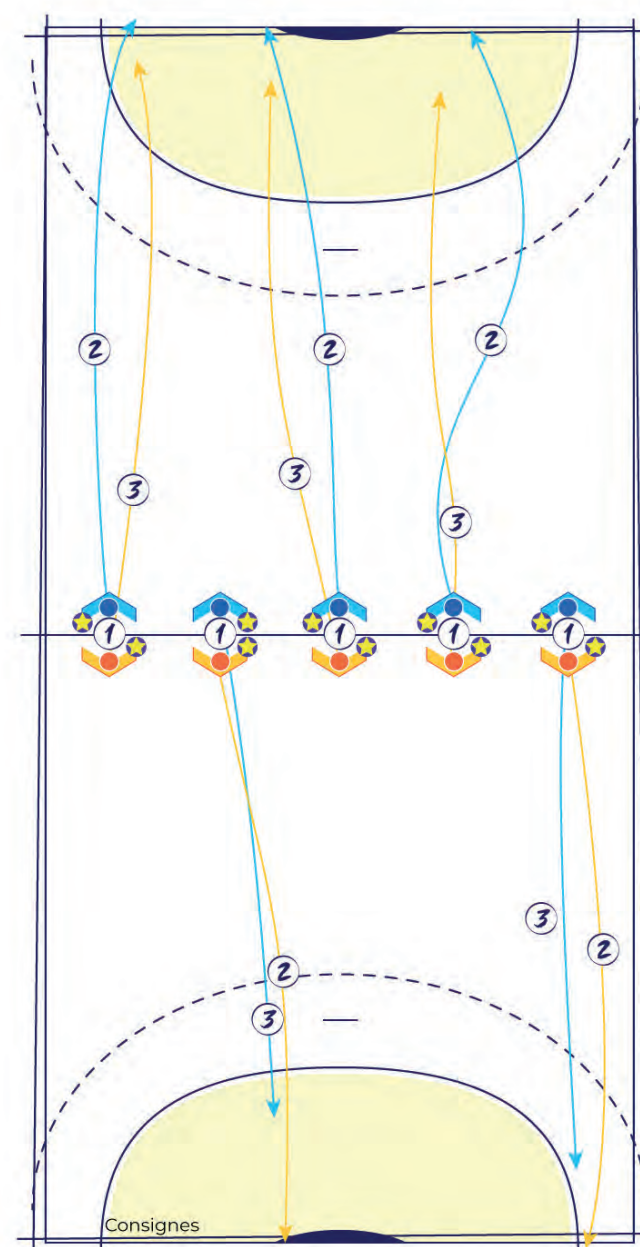
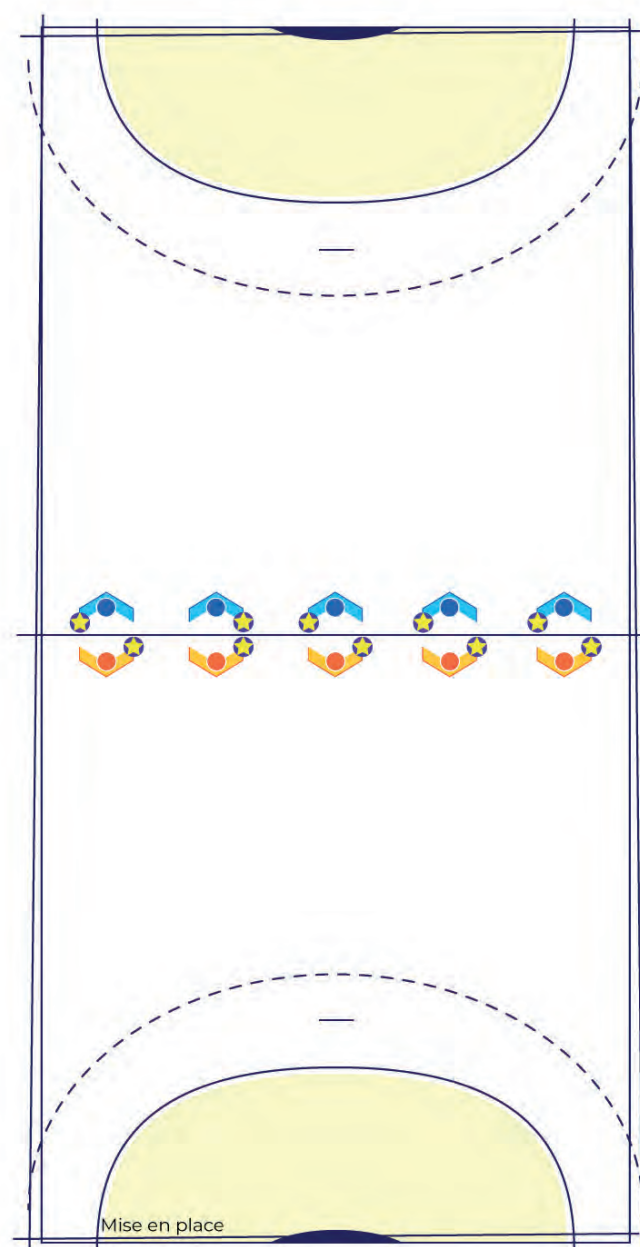
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

PIERRE PAPIER CISEAUX



Exercice 157



L'objectif est de travailler non seulement la vitesse de réaction mais également la motricité balle en main en dribblant

MISE EN PLACE

On positionne :

- les joueur(se)s par groupe de 2 avec chacun un ballon
- les 2 joueur(se)s de chaque binômes sont positionnés face à face de part et d'autre de la ligne médiane

CONSIGNES

Les joueur(se)s tiennent leur ballon dans la main et de leur main libre font un «pierre, papier, ciseaux» (1)

Le joueur(se) gagnant part alors vers son but en dribblant pour aller poser la balle derrière la ligne de fond du terrain (2)

Le joueur(se) perdant essaie de le rattraper en dribblant également et doit essayer de le toucher (3).

Si il parvient, l'attaquant doit alors faire un petit défi (abdos, pompes...)

RÉGULATION

- Modifier les types de manipulations du ballon : bonne main, mauvaise main, faire tourner la balle autour du ventre en courant,....
- Modifier les types de courses : sur une jambe, à pied joint tout en dribblant...

CONSEILS

- Veillez à équilibrer les oppositions



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



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

