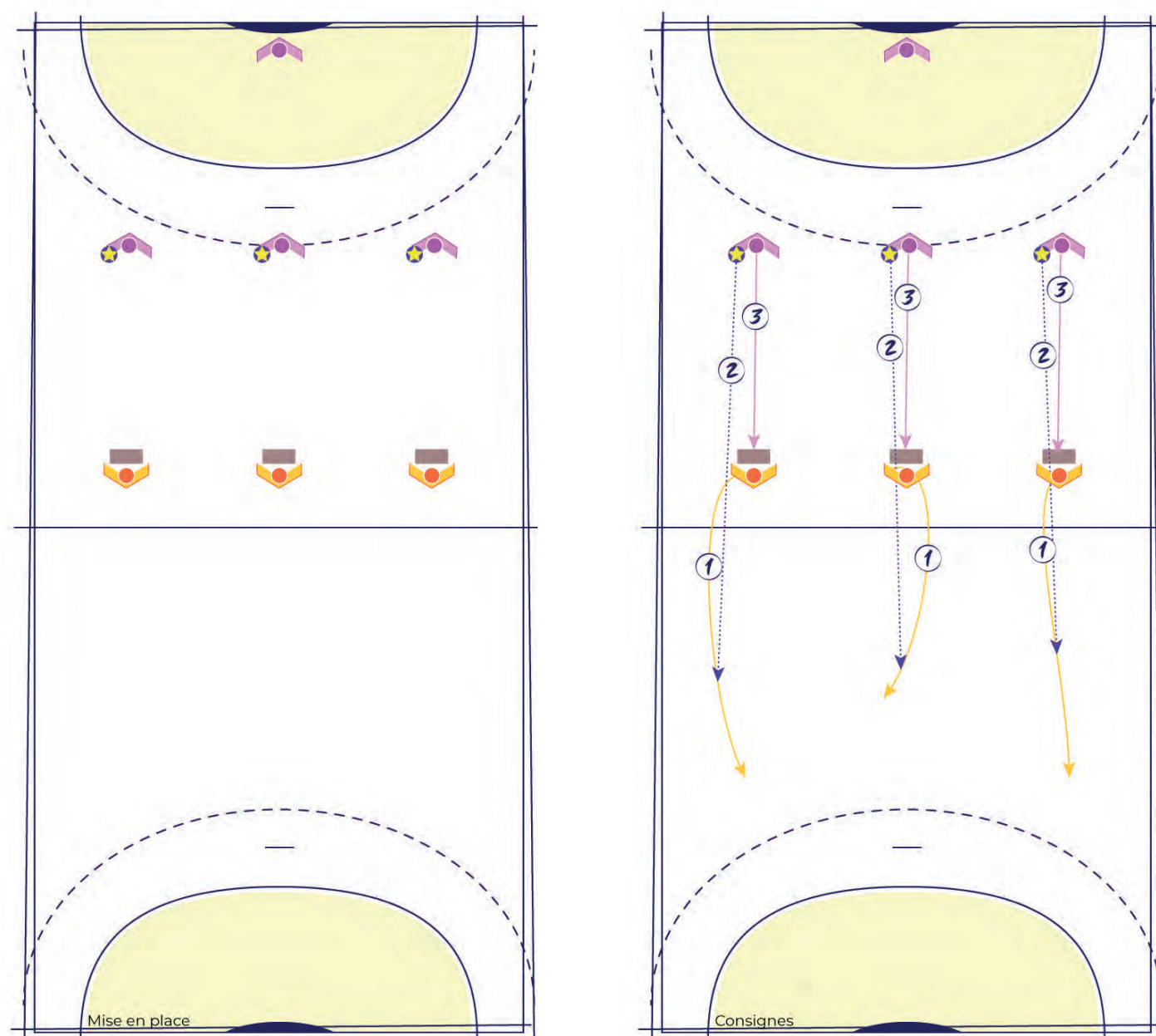




ECHAUFFEMENT

## Jeu d'échauffement FEUILLE QUI TOMBE

Exercice 189



**Cet exercice a pour objectif de faire travailler la réactivité, la précision et l'enchaînement de tâche de manière très ludique ... pour l'entraîneur ? ;-)**

### MISE EN PLACE

Sur tout le terrain, on positionne les joueur(se)s par groupe de 2 avec l'un de partenaire qui a un ballon, l'autre une feuille de journal

Dans le sens de la longueur du terrain, les binômes s'espacent de 5-6 mètres face à face

### CONSIGNES

Le joueur(se) qui a la feuille de journal, la lève à hauteur d'épaule à plat.

Lorsqu'il la lâche, il se retourne se s'engage vers l'opposé du terrain (1)

Son partenaire lui fait alors la passe (2) et accélère alors pour aller rattraper la feuille de journal avant qu'elle ne touche le sol (3)

Une fois ce premier échange réalisé, les joueur(se)s poursuivent l'exercice dans l'autre sens, chacun des joueur(se)s ayant le ballon à tour de rôle.

### RÉGULATION

- Modifier les distances entre les joueur(se)s
- Modifier la hauteur d'où tombe la feuille de journal
- Demander différents types de passes : en appui, sur une jambe, en suspension

### CONSEILS

- Soyez attentif à la qualité de l'enchaînement passe - course pour rattraper la feuille. Il ne faut pas que les joueur(se)s « lâchent » la balle sans regarder. Les passes doivent être faites pour arriver dans les mains du partenaire.



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'école de Hand aux Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2  
1 feuille de journal pour 2



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

