



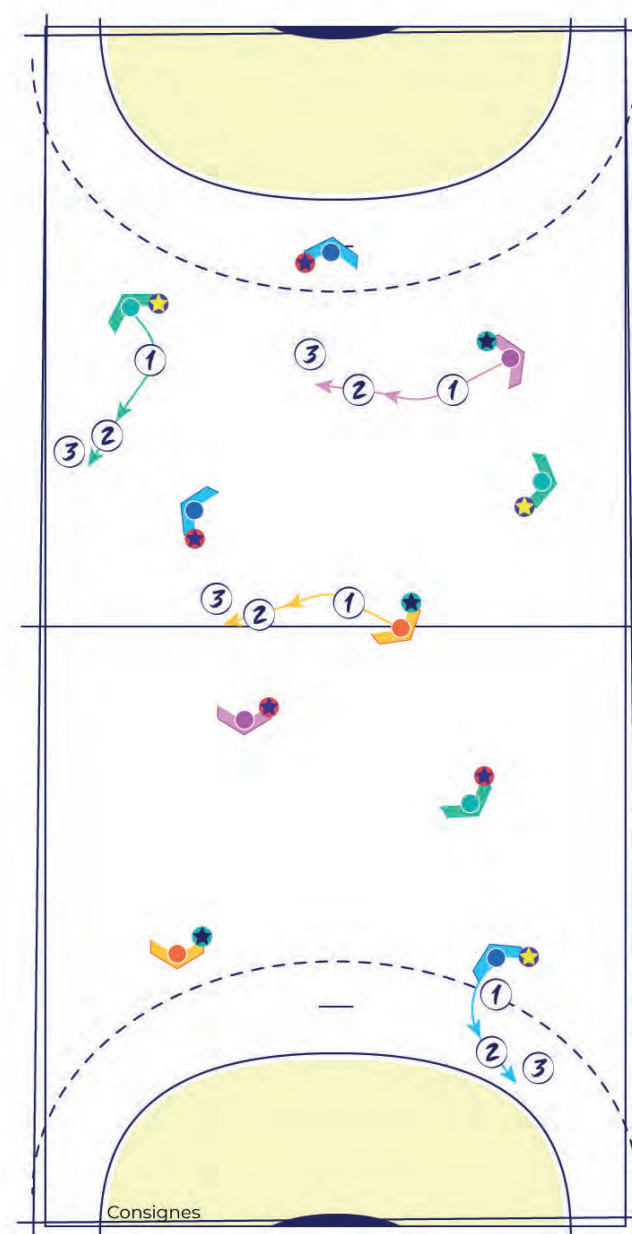
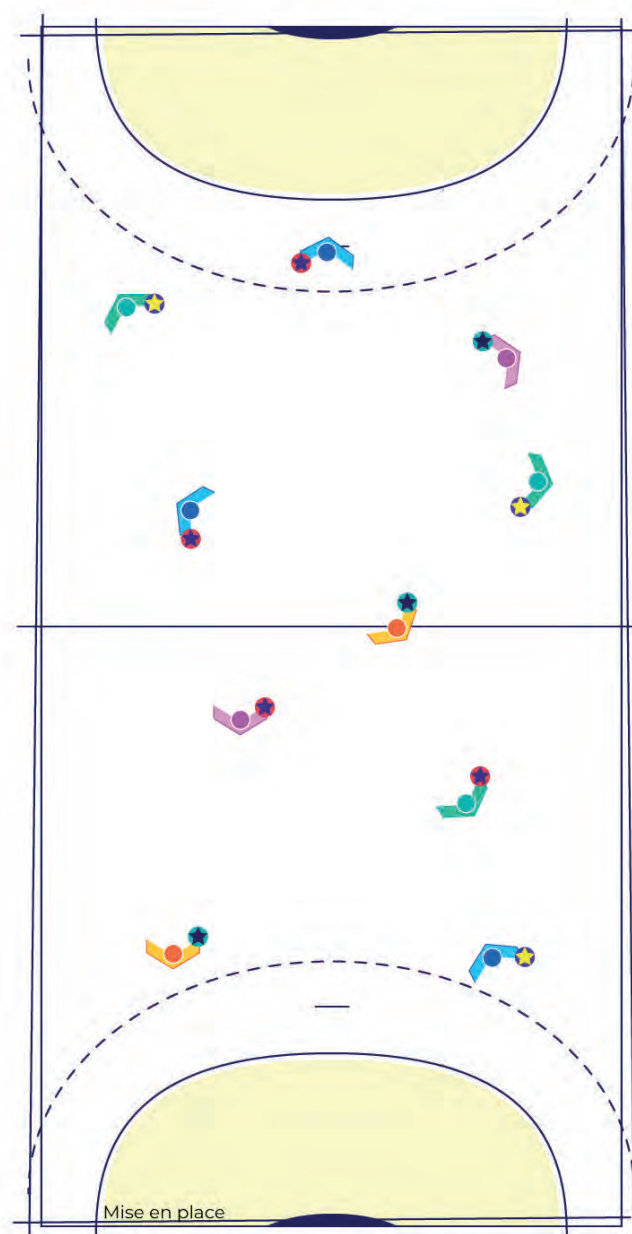
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

SAUT ET LACHER DE BALLE



Exercice 109



L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs débutants le geste préparatoire au tir en suspension

MISE EN PLACE

On positionne le terrain :

- les joueuses et joueurs sont répartis sur tout le terrain
- ils ont chacun(e) un ballon

CONSIGNES

Les joueuses et joueurs débutent cet exercice en marchant

Ils se déplacent sur tout le terrain (1)

Au coup de sifflet de l'entraîneur, ils font 2 ou 3 dribbles (2) et s'élèvent comme pour un tir en suspension (3)

En fin de geste, ils laissent tomber le ballon qu'ils récupèrent une fois leurs pieds au sol pour enchaîner ensuite.

RÉGULATIONS

- Lorsque vos équipes réussissent à se coordonner en marchant, demandez leur de se mettre en course D'abord lente, puis de plus en plus vite au fur et à mesure de leur progression
- Une fois, l'exercice maîtrisé en course, demandez à vos joueuses et joueurs de changer de rythme entre leur course et le moment où ils se préparent à s'élever (ils doivent accélérer sur 3 pas pour s'élever encore plus haut et donner plus de «force» à leur tirs futurs)

CONSEILS

- Vérifiez bien que vos joueuses et joueurs élèvent bien le bras le plus haut possible au moment de leur saut



GARDIENS

Les gardiens de but peuvent travailler leur coordination en jonglant avec 2 ou 3 balles de tennis



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

De -10 ans à -14 ans



MATÉRIEL

1 ballon pour chaque joueur(se)



PARTICIPANTS

Au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 min



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

