

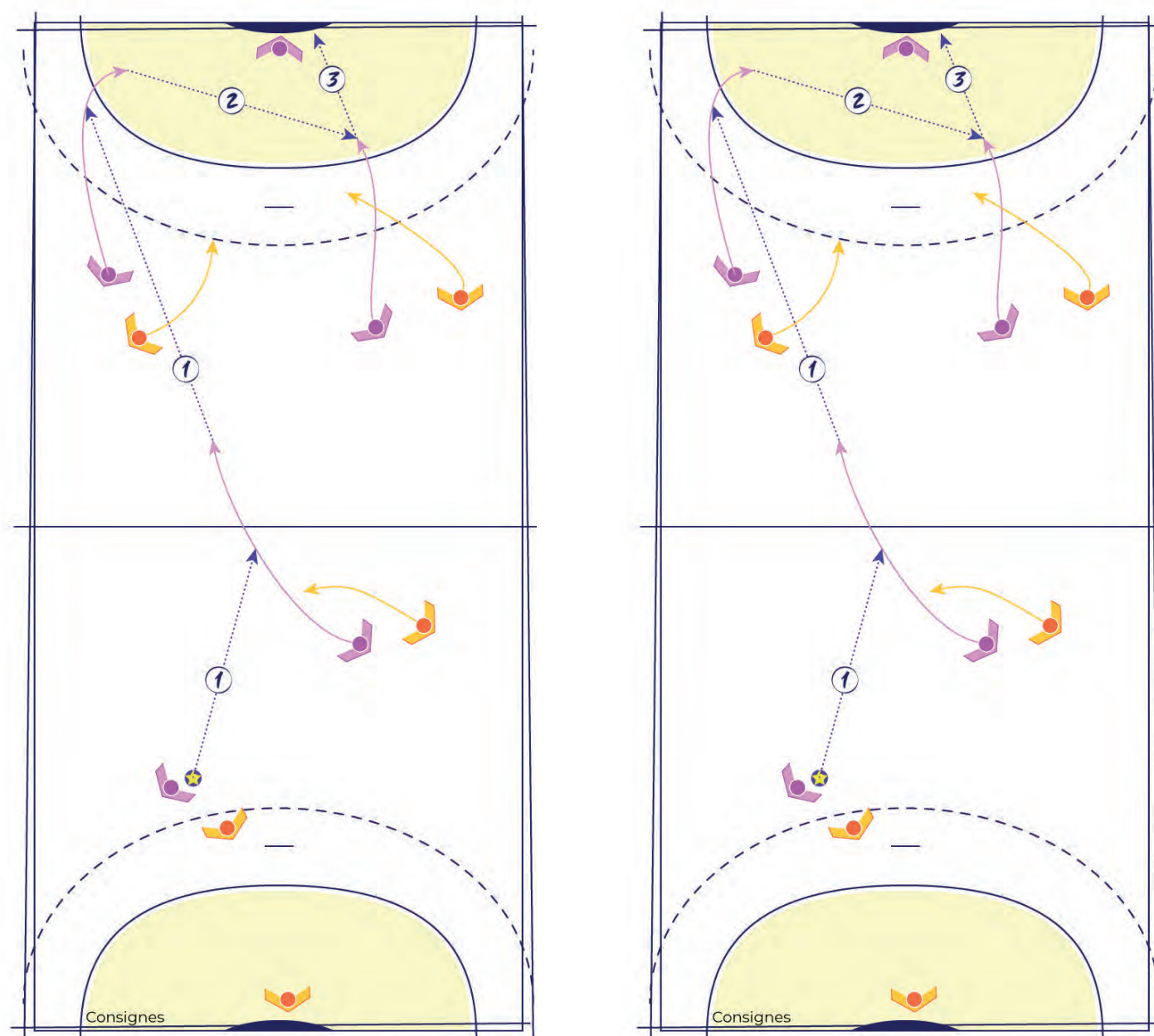


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement PIED MAIN TETE



Exercice 162



Cet exercice a pour objectif de faire travailler la dissociation entre les différentes parties du corps de manière ludique

MISE EN PLACE

Sur tout le terrain, on positionne :

- 2 équipes équipées de chasubles de couleur différentes
- 1 gardien de but dans chaque but

CONSIGNES

Sur tous les terrain, en dehors des 9 mètres, les joueur(se)s se font des passes au pied (1)

Dès que la balle entre dans les 9 mètres, elle doit être jouée à la main (2), les passes se faisant alors avec les règles du handball (marcher, dribble,...)

Pour marquer le but, les attaquants doivent faire une tête (3) après la passe à la main ... ou après une autre passe de la tête ;-)

RÉGULATION

- Enlever le gardien de but dans chaque but
- Interdire les passes aux même partenaire
- Limiter le nombre de touches de balles (finir à une touche de balle pour le jeu au pied)
- changer le type de ballon : foot, volley, petite balle, rugby ;-)

CONSEILS

- Vous pouvez modifier les règles de jeu selon la position sur le terrain : par exemple, changer les règles pour ce qu'il se passe en dehors des 9 mètres



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à Séniors



MATÉRIEL

2 couleurs de chasubles
1 ballon



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

