

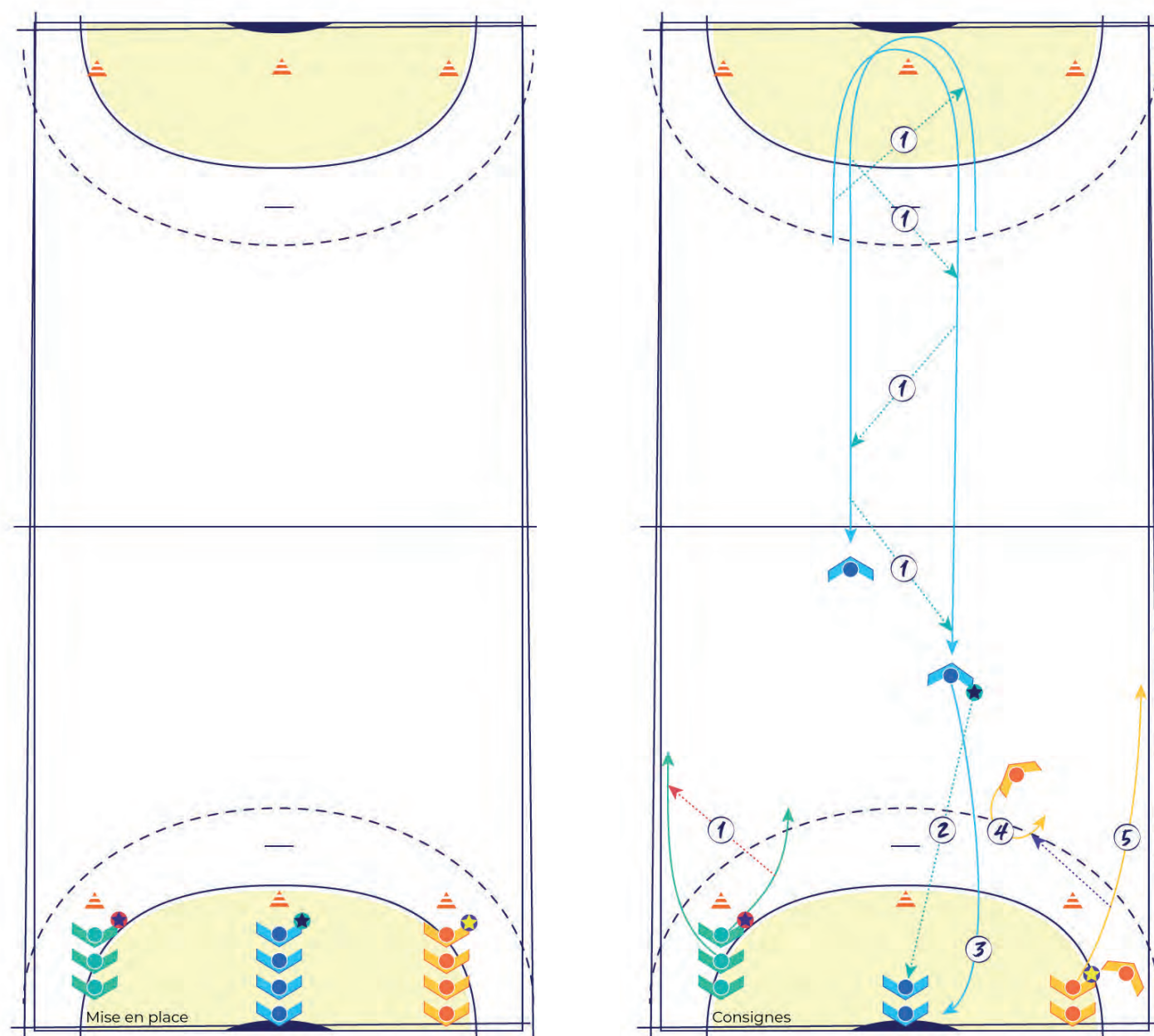


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement PASSES A 2



Exercice 161



L'objectif de ce jeu relais est de mettre les joueur(se)s en situation de se faire des passes à 2 sur tout le terrain tout en allant le plus vite possible

MISE EN PLACE

En fonction de votre nombre de joueur(se)s constituez des équipes de nombre équivalent

Chaque équipe forme une colonne, derrière un plot, avec 1 ballon au début de la colonne

1 plot par équipe est positionné à l'autre bout du terrain pour marquer le «point de retour»

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, le premier et le deuxième joueur de chaque colonne partent en course pour faire un aller-retour en se faisant des passes (1)

Sur le retour, lorsqu'ils arrivent près de leur équipe, le joueur le plus près de la colonne fait la passe au joueur suivant dans la colonne (2) et le joueur N°1 va alors se positionner au fond de la colonne de son équipe (3)

Le joueur n°2 repart en course (4) avec le 3e joueur toujours en se faisant des passes (5)

Ainsi chaque joueur fait 2 passages

Le relais est terminé lorsque le joueur N°1 a effectué son second passage

L'équipe qui gagne donne un gage à(aux) l'équipe(s) perdante(s)

RÉGULATIONS

- Modifiez les types de passes : mauvaise main, en suspension, dans le dos, ...

CONSEILS

- Il ne faut pas que les joueurs anticipent leur départ de leur colonne : ils ne doivent pas avoir dépassé leur plot avant d'avoir reçu le ballon
- Vérifiez que les joueur(se)s respectent les fondamentaux : pieds orientés vers le but, qu'ils regardent devant eux lorsqu'ils n'ont pas le ballon pour prendre les informations
- Si vous avez un nombre impair de joueur(se)s, demandez lui de faire du gainage ou un petit gage au bord du terrain et changez le joueur à la fin de chaque relais

(Pour la compréhension du schéma, j'ai scindé les le déroulement de l'exercice sur les 3 équipes, mais bien évidemment l'idée que chaque équipe passe par les étapes, 1, 2, 3, 4, 5)



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 équipe
2 plots par équipes



PARTICIPANTS

au moins 8 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

