



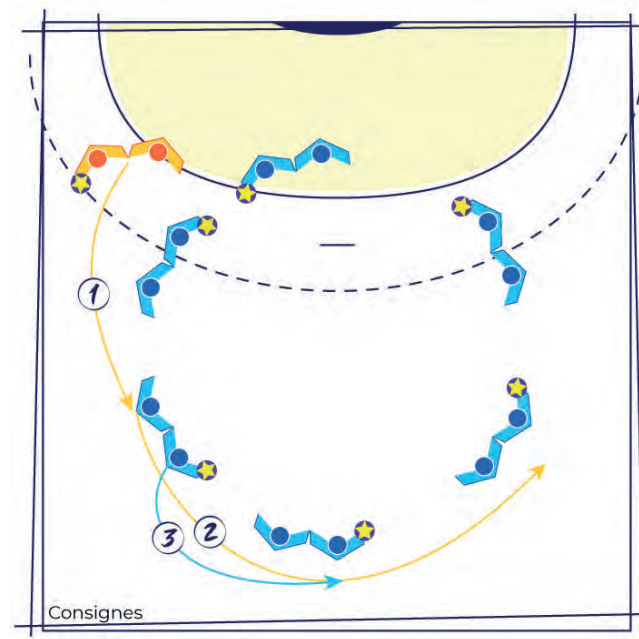
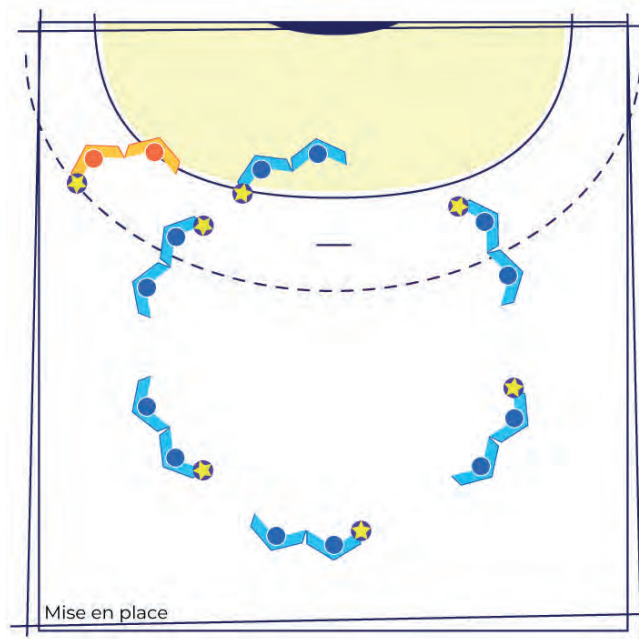
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

LE FACTEUR N'EST PAS PASSÉ



Exercice 126



L'objectif est de mettre les enfants en activité tout en travaillant la coordination à 2, la course, le démarrage rapide et le dribble

MISE EN PLACE

On positionne alors sur le demi-terrain :

- des binômes de joueur(se)s qui se tiennent la main avec un ballon pour 2, répartis en forme de cercle
- 1 binôme de facteurs avec 1 ballon pour 2 et le joueur(se) qui n'a pas de ballon tient une chasuble

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, le binôme de facteurs se met en mouvement autour du cercle (1) en se tenant par la main et le joueur avec la balle dribble.

Quand ils le veulent, ils déposent la chasuble sur l'épaule d'un autre binômes (2) qui devient alors le binôme de facteurs.

Ils doivent alors se mettre en mouvement, en dribblant et en se tenant la main (3) pour tenter de marquer 1 point en touchant les facteurs précédents avant qu'ils ne se rangent dans le cercle.

Le binôme qui a la chasuble, après avoir touché ou non leur prédécesseur vont à leur tour déposer la chasuble sur l'épaule d'un des binômes du cercle.

Pendant tout l'exercice, les binômes du cercle dribblent et changent de dribbleur à chaque fois qu'un binôme reçoit la chasuble sur l'épaule.

Si le joueur(se) qui dribble perd sa balle, le binôme doit chercher la balle perdue en se tenant la main... et si ils se font toucher, ils offriront un point «facile» aux facteurs.

A la fin du jeu, on compte les points de chacun des binômes.

RÉGULATION

- Elargir ou réduire la taille du cercle
- Imposer aux facteurs de faire 1/2 tour ou 1 tour de cercle avant de se ranger
- Donner un ballon aux 2 joueurs du binômes
- Mettre un deuxième binôme de facteurs

CONSEILS

- Aucune course ne doit durer plus de 30 secondes
- L'idée de l'exercice est que les joueur(se)s le fassent en courant. Cependant, selon le niveau de votre groupe, vous pouvez débuter en marchant ou en trotinant et demander d'accélérer au fur et à mesure de la maîtrise des savoir-faire
- Veillez à ce que les binômes soient à peu près de niveaux équivalents



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 pour 2 joueurs
1 chasuble



PARTICIPANTS

au moins 10 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

