

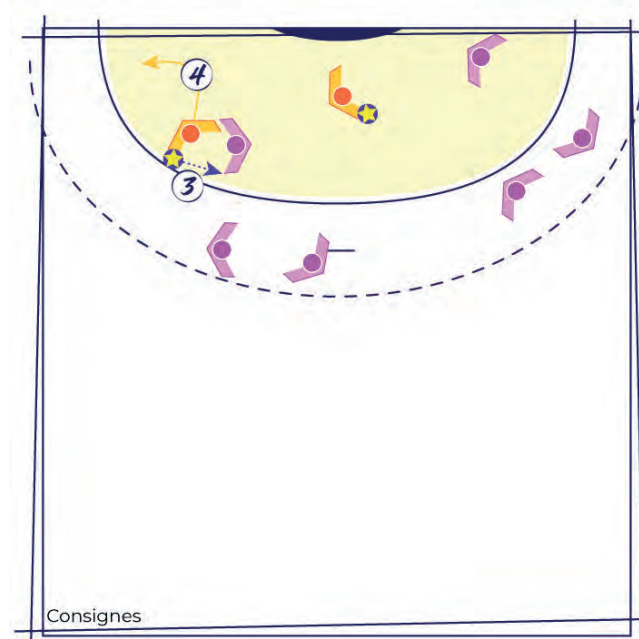
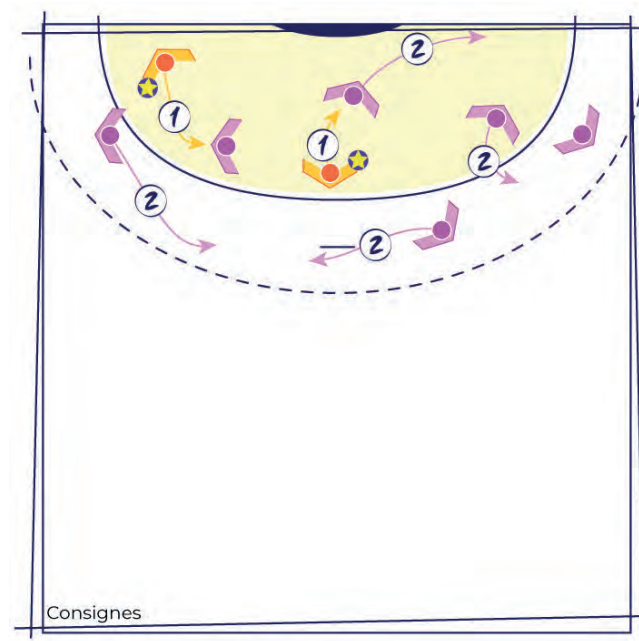
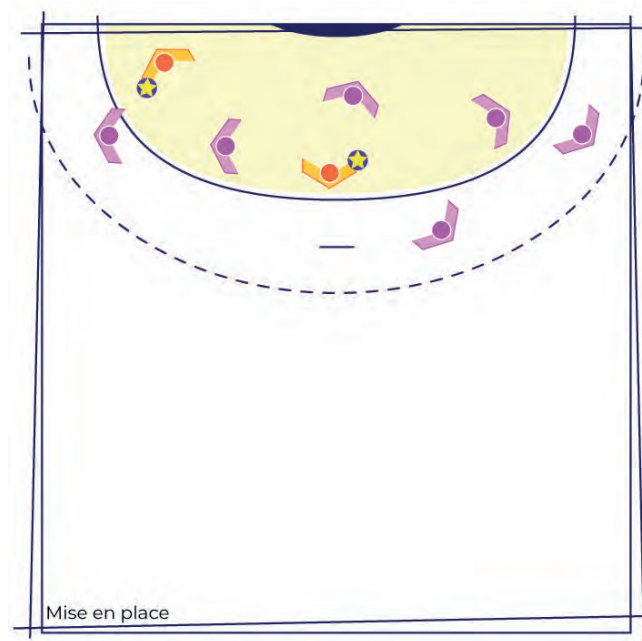


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LES CHASSEURS 01



Exercice 299



L'objectif est d'apprendre aux joueurs à coordonner leurs déplacements dans l'espace tout en maîtrisant diverses contraintes : ballon, partenaire...

MISE EN PLACE

On positionne dans les 9 mètres :

- 2 chasseurs avec 1 ballon
- les autres joueurs sont des «chassés» et sont sans ballon

CONSIGNES

Les chasseurs doivent toucher (1) un joueur sans ballon qui lui doit s'échapper tout en restant dans les limites du terrain (2)

Si l'un des chasseurs touche un chassé, il lui fait alors la passe (3). Le chasseur devient «chassé» et le joueur qui a le ballon devient chasseur (4)

RÉGULATION

- les chassés ont aussi un ballon
- Varier les types de courses : à pied joint, sur un pied, en pas chassés...
- Varier la taille de l'espace : réduire ou agrandir l'espace de jeu selon le nombre de joueur(se)s et/ou le niveau de votre équipe

CONSEILS

- Faites des séries relativement courtes pour que l'intensité soit maximale
- Dynamisez l'exercice en mettant des gages : les chassés sortent de la zone et font du gainage et lorsque tous les chassés sont «sortis» leur faire faire 5 burpees par exemple...



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par chasseur



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

10 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

