

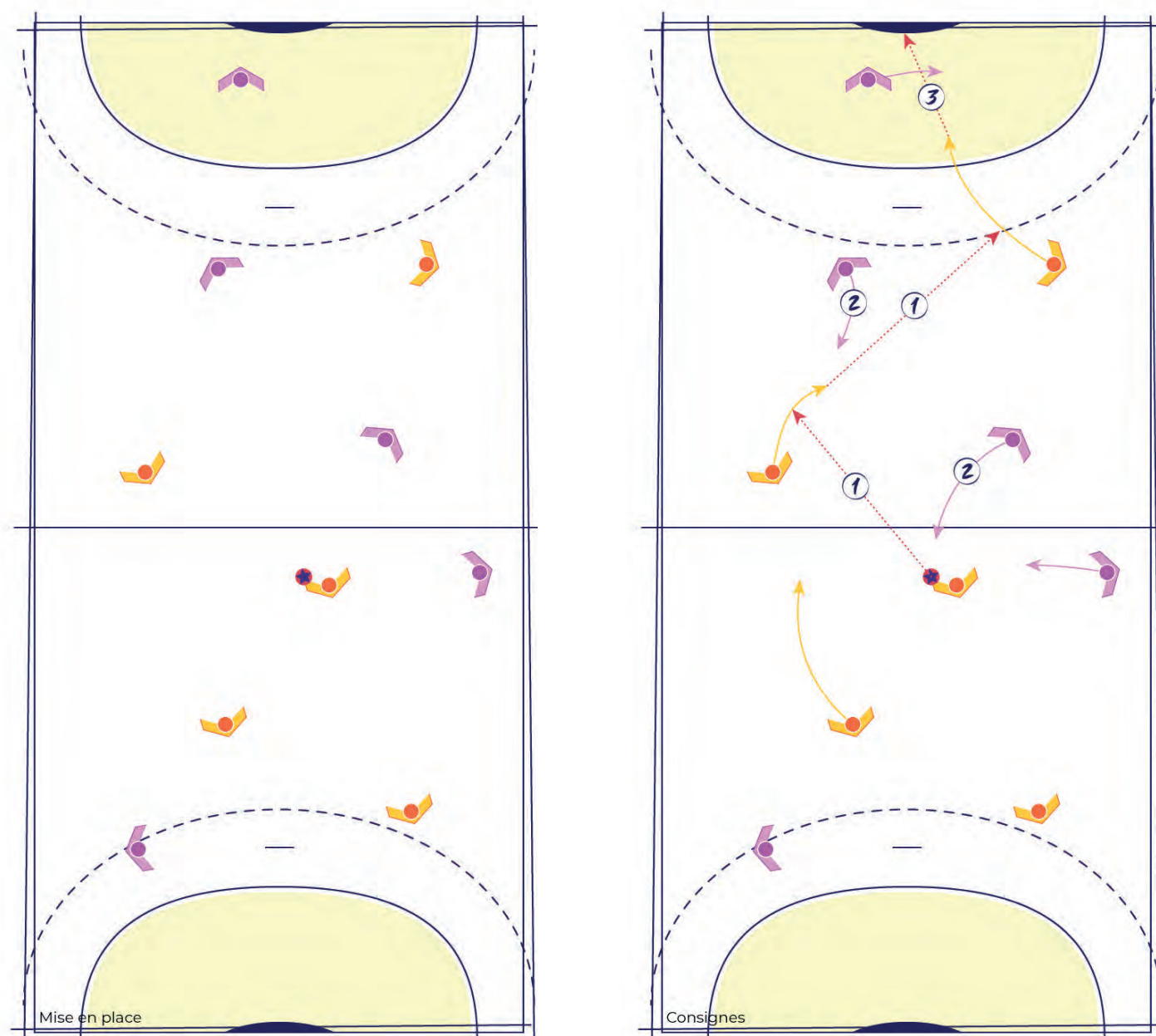


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement UNE TOUCHE



Exercice 301



L'objectif est d'entrer dans la séance de manière ludique tout en travaillant la coordination, la prise d'information, le jeu sans ballon

MISE EN PLACE

On positionne 2 équipes sur tout le terrain avec un ballon en mousse

CONSIGNES

L'équipe qui a le ballon se fait des passes en tapant la balle avec 1 touche de balle sans attraper le ballon (1)

Les défenseurs tentent de récupérer la balle en la touchant (2). Ils récupèrent alors la balle et deviennent attaquants

L'équipe qui attaque marque un point lorsqu'elle parvient à faire entrer la balle dans le but (3)

Il n'y a pas de Gardien de But fixe

RÉGULATION

- Autoriser un certain nombre de rebonds (par exemple si la balle fait 2 rebonds les attaquants perdent la balle)
- Changer le type de ballon : en mousse, de plage, de volley, de hand...
- Demander aux joueur(se)s de jouer avec leur mauvaise main (la bonne étant dans le dos)
- Autoriser 2 touches de balles, sans attraper le ballon
- Interdire aux joueurs de rester plus de 3 secondes devant le but et/ou dans la zone

CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueur(se)s prennent les informations avant de taper la balle avec la main car ils devront savoir à cet instant à qui ils vont faire la passe ;-)



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 en mousse



PARTICIPANTS

au moins 10 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

