

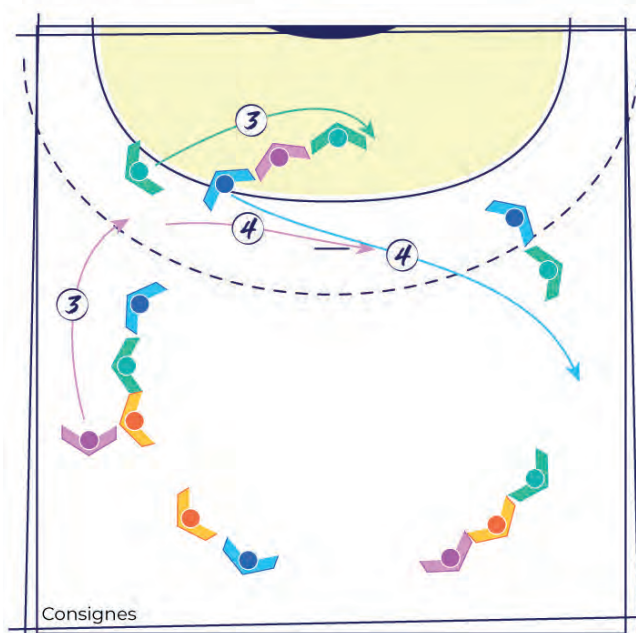
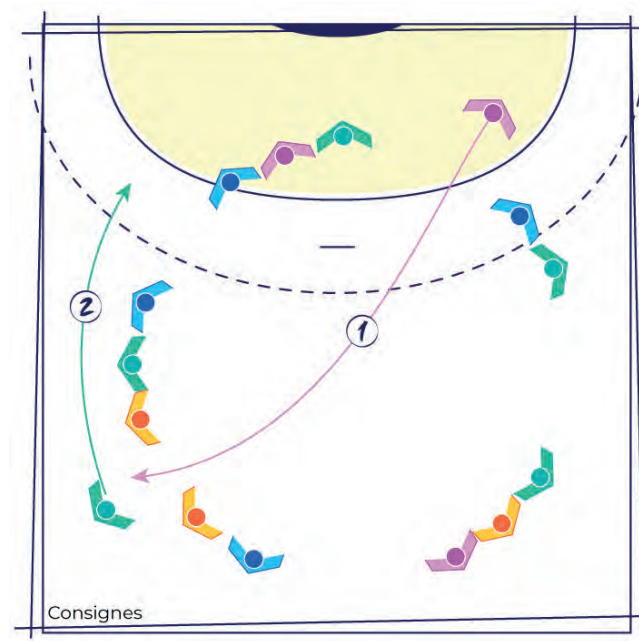
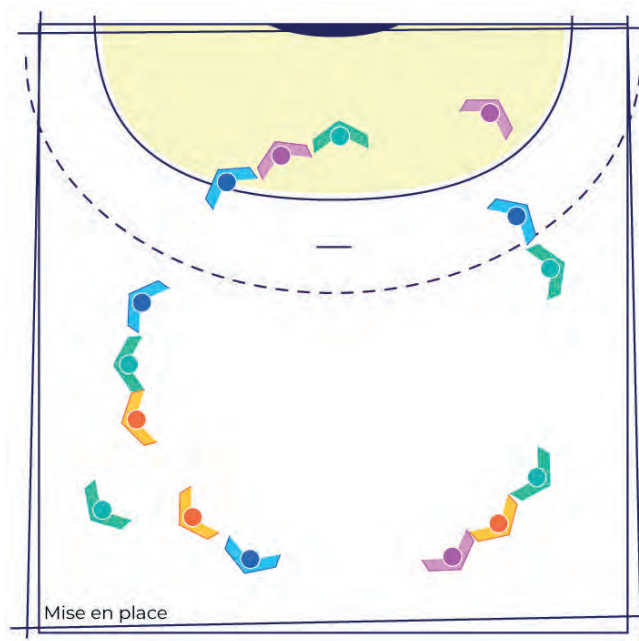


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LE PLONGEON



Exercice 156



L'objectif est de mettre les joueur(se)s en activité de manière ludique mais intense

MISE EN PLACE

On positionne :

- 4 à 5 groupes de joueur(se)s de nombre équivalent (si possible). Les joueur(se)s sont couchés face contre terre
- 1 «chasseur» et 1 «chassé» debouts

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, le «chasseur» va tenter de toucher (1) le «chassé» afin qu'il devienne «chasseur».

La seule façon pour un «chassé» de se libérer est de réussir s'échapper en courant (2) pour aller s'allonger auprès d'un des joueur(se) de n'importe quel groupe (3)

Lorsque le chassé est couché, le joueur(se) situé à l'extrémité du groupe prend la place du «chassé». Il doit alors se lever et courir pour tenter d'échapper au chasseur (4).

Si le chasseur réussit à toucher le «chassé», ce dernier devient à son tour «chasseur» et celui qui était «chasseur» doit aller se coucher auprès d'un des joueur(se) de l'un des groupe pour se «libérer».

RÉGULATION

- Plus vous formez des groupes, plus l'activité va être intense (rotations beaucoup plus nombreuses)
- Modifiez les règles de courses : sur une jambe, en «grenouille»...
- Modifiez les règles de «touche» : à une main, à 2 mains...
- Introduisez un ou plusieurs ballons : les chasseurs et chassés doivent dribbler et faire une passe pour ne plus pouvoir être touché par exemple

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueur(se)s respectent bien les règles de «touche»



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

aucun



PARTICIPANTS

au moins 9 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

