



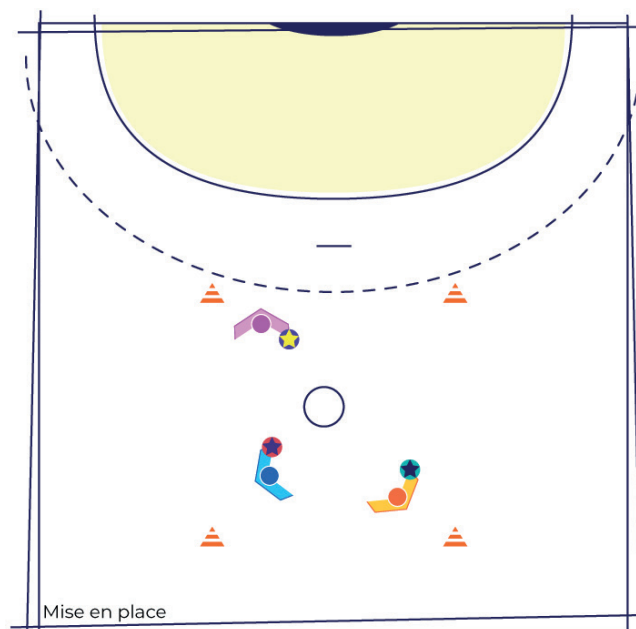
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

MAITRISE DU DRIBBLE, VISION PÉRIPHÉRIQUE



Exercice 15



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs tout en leur faisant travailler les notions de vision périphérique, le temps de réaction ainsi que la maîtrise du dribble

MISE EN PLACE

Sur le demi-terrain, on délimite des carrés à l'aide de 4 plots et on positionne dans chacun des carrés :

- 3 joueur(se)s avec chacun un ballon se placent dans un carré
- 1 cerceau

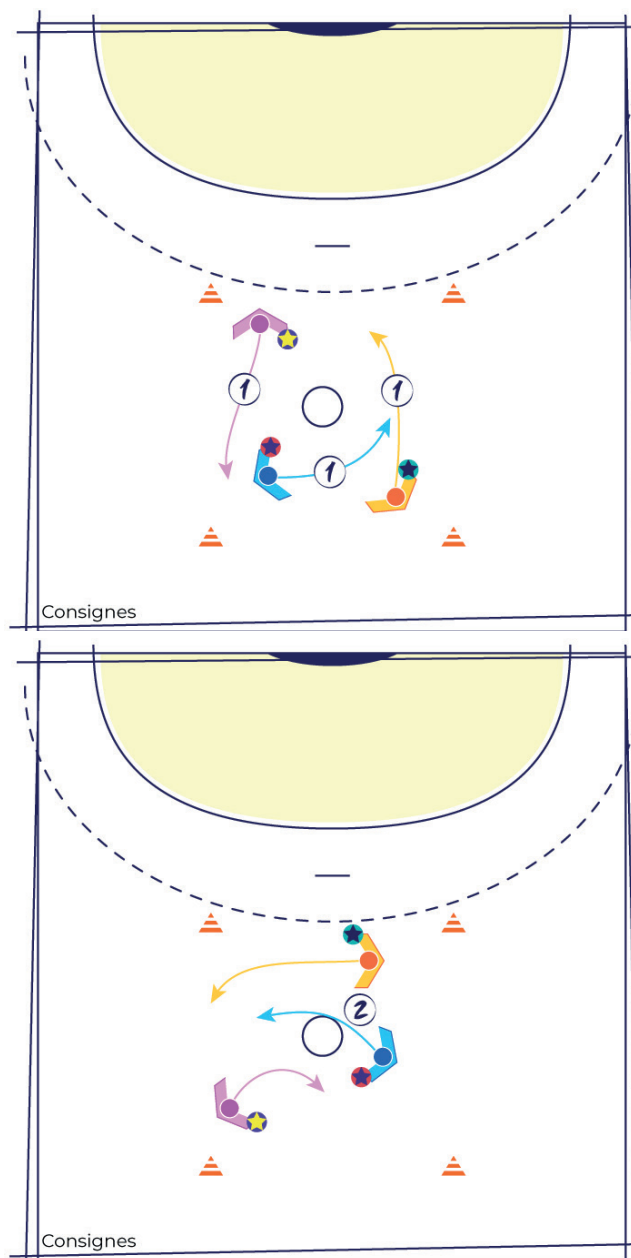
Créez autant de carrés nécessaires en fonction de votre effectif

RÉGULATION

- Intégrer un 2e cerceau pour rendre la prise d'informations encore plus nécessaire
- Aggrandir ou réduire la taille des carrés pour obliger les joueur(se)s à se déplacer plus ou moins

CONSEILS

- Veillez au respect des consignes notamment que les joueurs ne soient pas collés au cerceau et bien en mouvement dans la zone déterminée par les plots.
- Observez bien le comportement des joueurs sur la vision périphérique et l'analyse de la situation.



CONSIGNES

Les 3 joueurs se déplacent en dribble simple dans un périmètre de 5 m autour du cerceau (1)

Le cerceau est sur la tranche et on le fait tourner sur place, chaque joueur étant amené suivant sa position à maintenir cette rotation du cerceau par un petit coup main très régulièrement (2)



Gardiens

Les gardiens peuvent faire l'exercice «Déplacements latéraux et vers l'avant» par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



Matériel

1 ou 2 cerceau(x) pour 3 joueur(se)s
1 ballon par joueur(se)
4 plots par groupe de 3 joueur(se)s



participants

Au moins 6 joueur(se)s



Temps

5 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

