

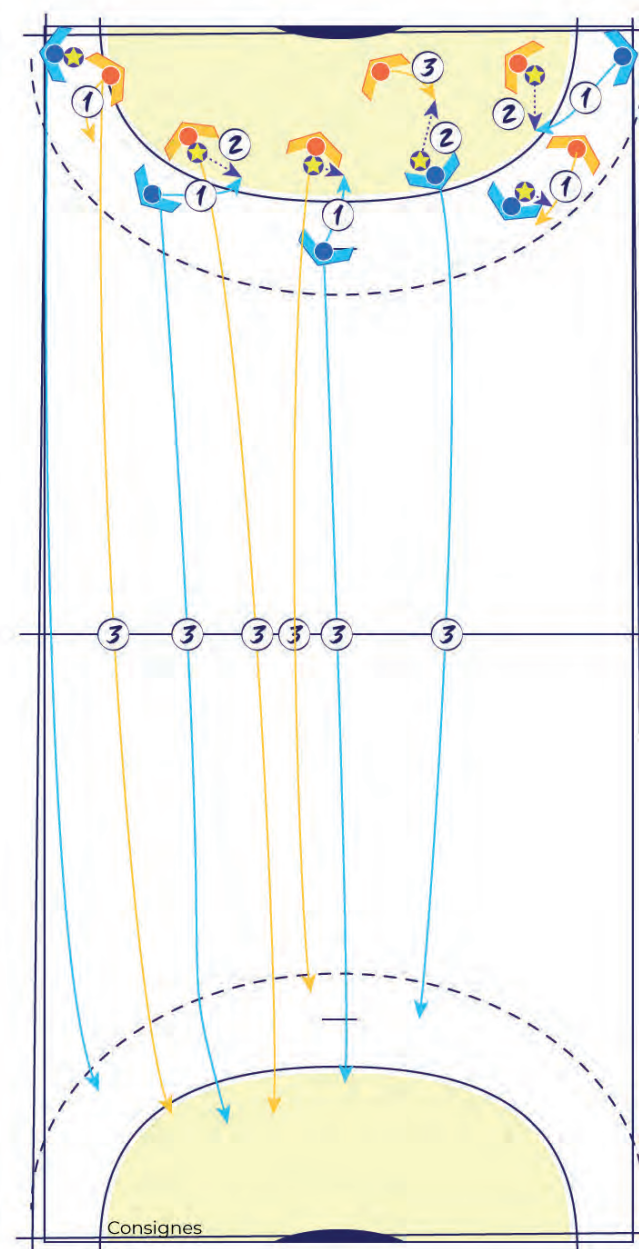
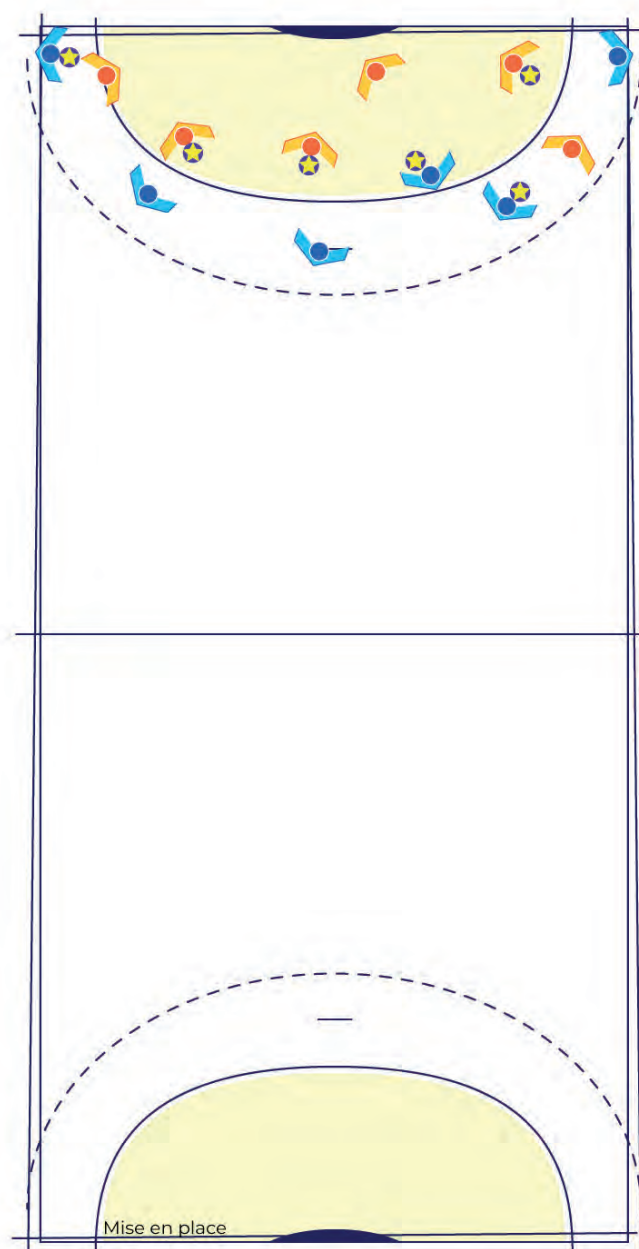


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement L'APPEL DE BALLE



Exercice 266



Travail de la prise d'informations, du changement de rythme et du jeu sans ballon

MISE EN PLACE

Au départ, les joueurs se placent par 2 avec un ballon dans les 9 mètres.

CONSIGNES

Les joueurs trotinent (1) dans les 9 mètres, tout en se faisant des passes au pied (2)

Chaque passe doit être faite vers un partenaire différent qui fait **un appel de la balle en accélérant**

Au signal de l'entraîneur, les joueurs montent la balle (3) jusqu'à la zone adverse et l'on compte les ballons qui sont arrivés

RÉGULATION

- Changer le type de passes : après le pied, à la main, à 1 main, dans le dos...
- Autoriser ou non les marchés
- Mettre des défenseurs sans ballon : 3 puis 5 et au bout de 5 interceptions on change les défenseurs

CONSEILS

- Soyez attentif à la qualité des appels de balles des joueur(se)s : ils doivent accélérer vers le ballon
- De la même manière veillez à ce qu'il y ait le moins de balles perdues notamment sur les passes à un adversaire qui ne regarde pas la balle



Gardiens

Les gardiens participent à l'échauffement



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



Matériel

1 ballon pour 2 joueurs
des chasubles



participants

au moins 6 joueurs
(si moins réduire l'espace de jeu)



Temps

15 min



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

