



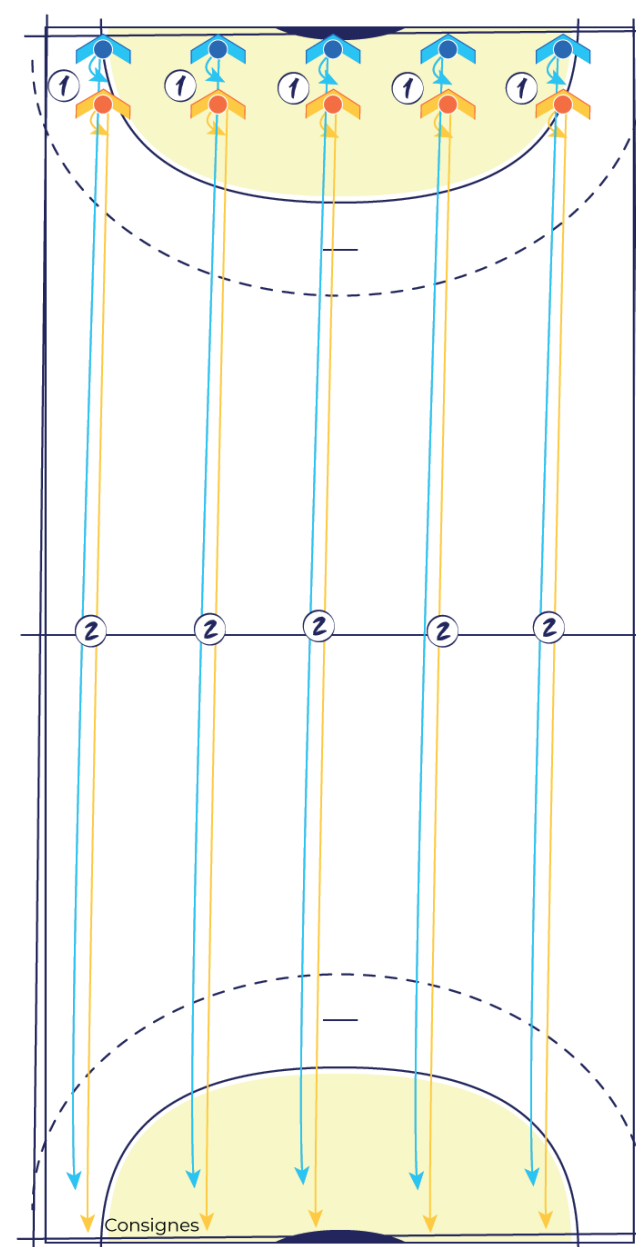
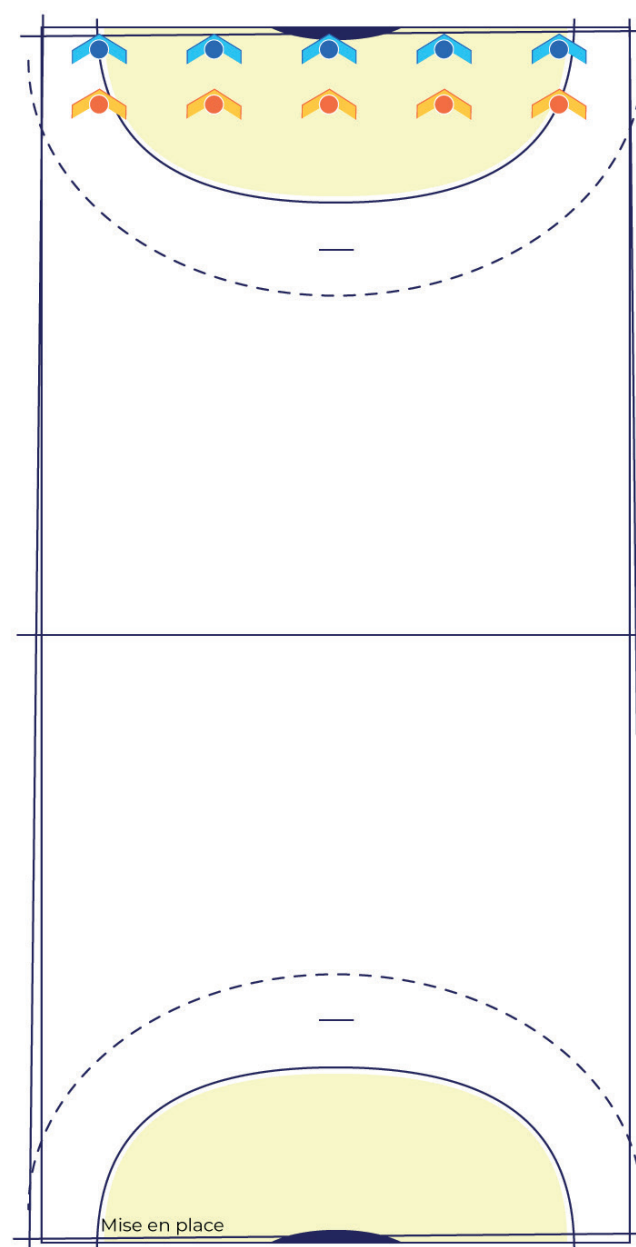
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

# COORDINATION SAUT COURSE



Exercice 14



**L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs tout en leur faisant travailler la coordination et l'enchaînement de tâches**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- Les joueurs sont positionnés par 2, l'un derrière l'autre espacé de 2 m.
- Le joueur qui est devant est «attaquant», celui derrière «défenseur».

## CONSIGNES

Les deux joueurs exécutent en même temps plusieurs sauts pieds, joints (1)

Au signal de l'entraîneur, l'«attaquant» part en sprint poursuivi par le «défenseur» qui doit essayer le toucher (2)

## RÉGULATION

- Solliciter différents types de sauts comme le cloche pied et contact pied alterné

## CONSEILS

- Veiller au respect des consignes
- Observez bien le comportement des joueurs sur la coordination et le temps de réaction



## GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

de l'école de Hand à Séniors



## MATÉRIEL

Aucun



## PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



## TEMPS

5 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

