



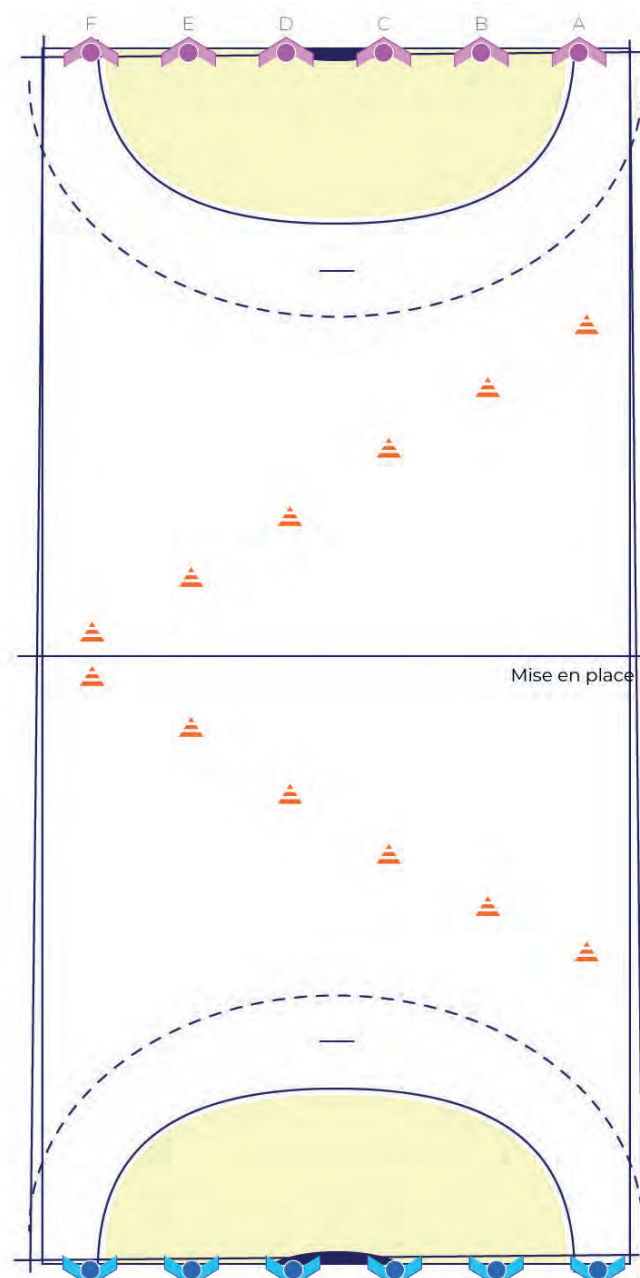
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

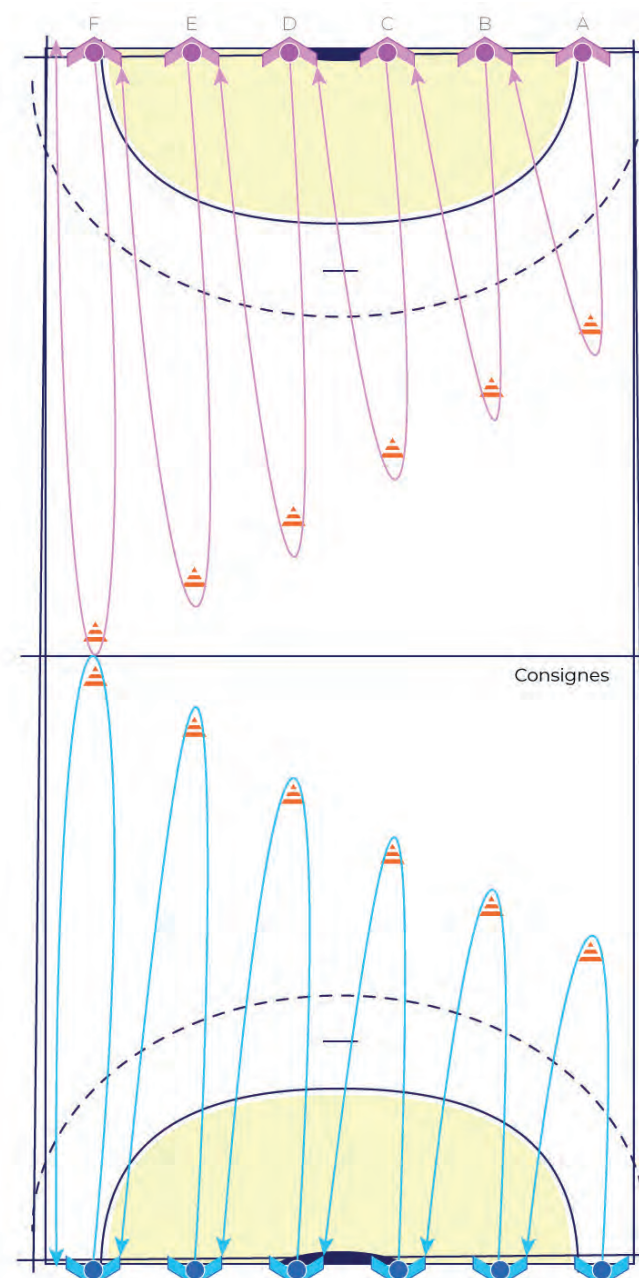
LE RELAIS JAPONAIS - VITESSE ET ENDURANCE



Exercice 69



Mise en place



Consignes

L'objectif est d'améliorer la vitesse et l'endurance des joueurs

MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 équipes de 6 joueurs positionnés sur les 2 lignes de buts sur toute la largeur du terrain.
- 6 plots en face à chaque joueur à des distances variables allant de 6 m pour la plus courte distance jusqu'au milieu du terrain pour la plus longue distance. Entre 2 et 3 m d'écart entre chaque pour les autres

CONSIGNES

Le joueur A de chaque équipe part en sprint au signal de l'entraîneur vers le plot situé face à lui, le contourne et revient en sprint toucher la main (1) du joueur B qui ne doit pas partir avant.

Actions identiques jusqu'au dernier joueur F qui finit le relais en passant la ligne de but.

L'équipe vainqueur est celle dont le dernier joueur a franchit le premier la ligne de but

RÉGULATIONS

- Même relais mais avec 1 ballon et en dribble
- Vous pouvez varier les courses des joueurs : à l'aller en allant vers l'avant, sur le retour course en arrière par exemple, courses latérales, courses sur 1 jambes...
- Le joueur F repart en sprint en direction de son plot après avoir touché la ligne de but afin que le relais se finisse là où il a commencé à savoir sur le joueur A.

CONSEILS

- Les joueurs doivent courir avec le regard dirigé vers le mur du fond
- La notion de Fair play est un élément à ne pas négliger dans la mesure ou l'entraîneur seul ne peut s'assurer que les joueurs respectent bien les consignes du jeu



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 par joueur
12 plots



PARTICIPANTS

au moins 12 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 **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

