

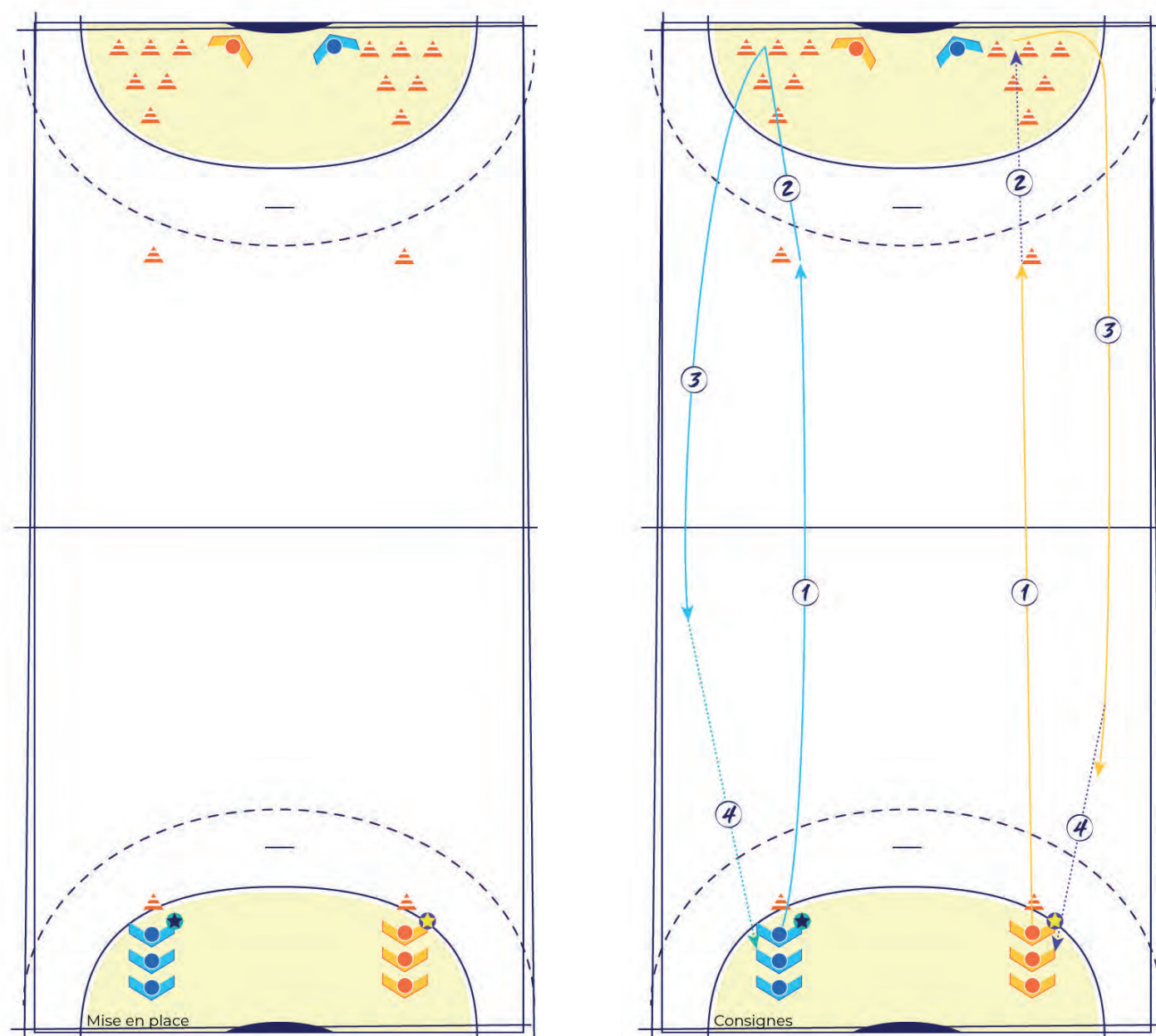


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement BOWLING



Exercice 192



L'objectif de ce jeu relais est d'enchaîner une course avec un tir précis

MISE EN PLACE

On met en place à l'une extrémité du terrain :
• 2 ensembles de 6 plots positionnés en triangle

Pour chaque équipe :

- 1 plot marque le départ de la colonne et un autre marque l'endroit où s'effectue le tir

On crée 2 équipes avec 1 ballon qui se positionnent derrière leur plot

1 arbitre par zone de quilles

CONSIGNES

Au signal de l'entraîneur, le premier joueur(se) de chaque équipe part en dribble le plus vite possible vers le «plot de tir» (1).

Les joueur(se)s doivent alors faire rouler le ballon (il ne doit pas rebondir) pour toucher un ou plusieurs plots (2)

L'arbitre «couche ou enlève» les plots touchés.

Le joueur(se) récupère alors son ballon et revient en dribble le plus vite possible (3).

Une fois qu'il a dépassé le milieu du terrain, il

peut faire une passe au joueur(se) suivant dans la colonne (4), ce qui marque le passage du relais. Si la balle n'est pas réceptionnée, le passeur et lui seul peut la récupérer et doit alors à nouveau faire la passe à son partenaire pour qu'il puisse aller «shooter» les quilles.

L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à «toucher» tous les plots la première et donne un gage à l'équipe perdante

RÉGULATIONS

- Modifiez les types de tirs : à deux mains, mauvaise main, en suspension, en appui...
- Approchez ou éloignez le «plot de tir» des quilles

• CONSEILS

- Il ne faut pas que les joueurs anticipent leur départ de leur colonne : ils ne doivent pas avoir dépassé leur plot avant d'avoir reçu le ballon



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

1 ballon par équipe
16 plots



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



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

