

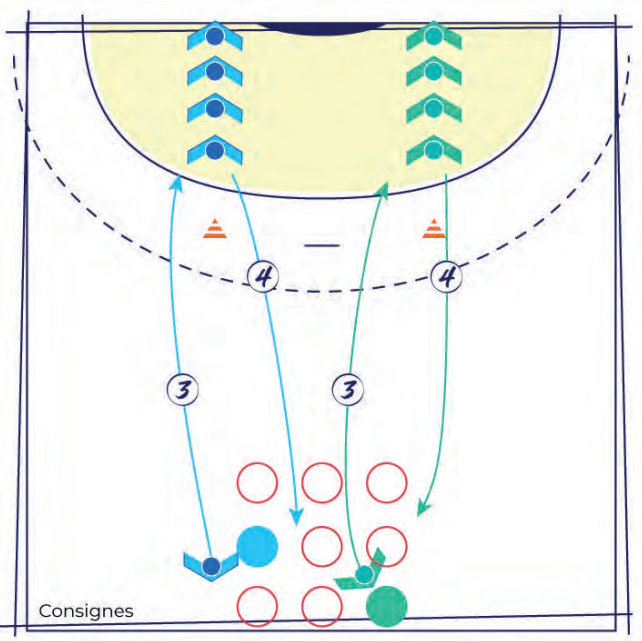
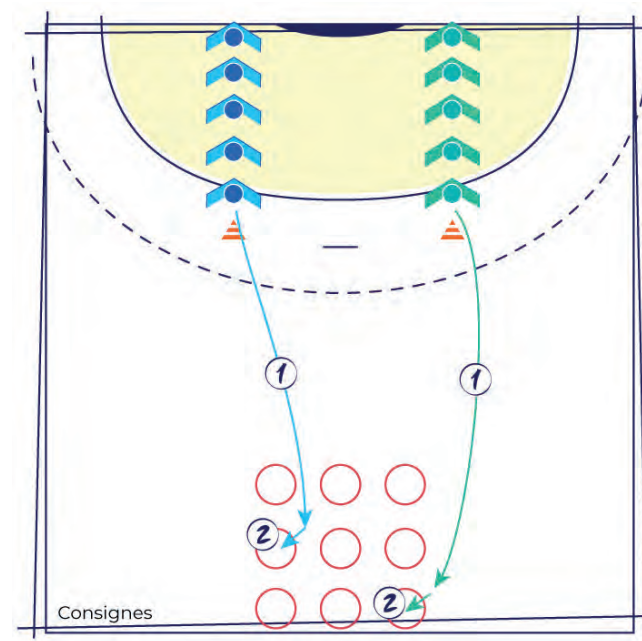
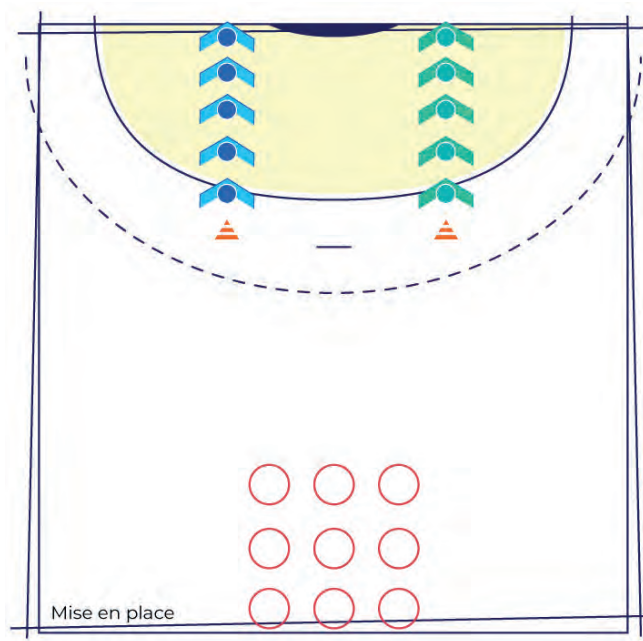


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LE JEU DU MORPION



Exercice 155



L'objectif de ce jeu est de mettre les joueur(se)s en situation de faire des choix tout en prenant des informations rapidement

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 équipes en colonne derrière chacun des plots.
- Chaque équipe a 5 chasubles
- 9 cerceaux qui forment un carré de 3x3.

CONSIGNES

Au coup de sifflet de l'entraîneur, les premiers joueurs de chaque colonne partent en courant (1) pour aller poser une chasuble dans le cerceau de leur choix (2).

Il reviennent ensuite en sprint (3) pour passer le relais à leur partenaire (4) qui va placer un nouveau chasuble dans un emplacement libre.

Chaque équipe poursuit le relais, avec le joueur suivant dans la colonne, jusqu'à ce que l'une des 2 équipes ait réussi à aligner 3 chasubles (de la même couleur) horizontalement, verticalement ou diagonalement.

RÉGULATION

- Augmentez ou diminuez la longueur de la course à effectuer.
- Ajouter des contraintes au niveau de la course : sur 1 pied, à pied joints, en dribblant,
- Selon le nombre de vos joueur(se)s, vous pouvez augmenter le nombre de cerceaux et faire par exemple un carré de 4x4

CONSEILS

- Laissez suffisamment d'espaces entre les plots pour que les joueur(se)s puissent courir entre sans les déplacer.
- Mettez de petits défis pour les perdants mais également en cas d'égalité ;-)



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

2 lots de 3 chasubles
Chaque lot est de couleur différente
2 plots
9 cerceaux



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



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

