



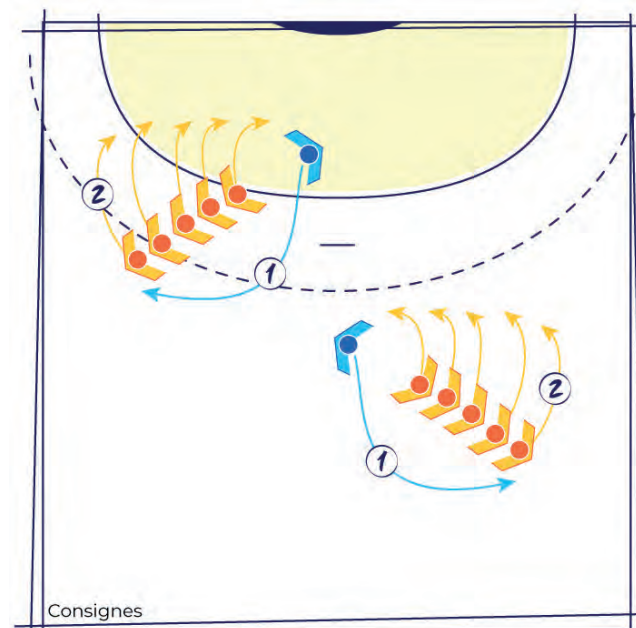
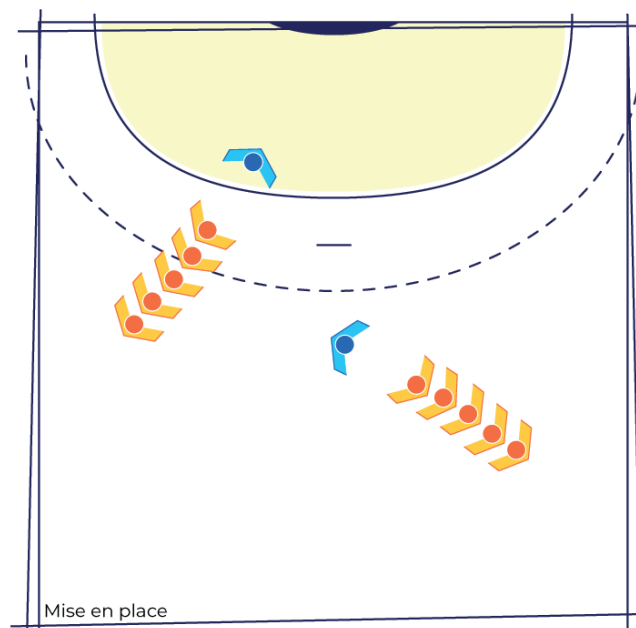
## ECHAUFFEMENT

Echauffement d'avant match

# COURSES AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTION



Exercice 152



**L'objectif de l'exercice est de développer la motricité générale par un travail de courses variées**

### MISE EN PLACE

Les joueurs constituent une (ou plusieurs) colonne de joueurs se tenant par les épaules et ils seront défenseurs.

Un joueur se place face à la colonne et sera attaquant.

Le nombre de joueur de la colonne est à l'appréciation de l'entraîneur (au plus la colonne est grande au plus le travail est difficile pour l'attaquant)

### CONSIGNES

L'attaquant a pour objectif de toucher le dernier de la colonne (1).

Les défenseurs doivent l'en empêcher sans se désunir (2).

### CONSEILS

- Veillez au rapport de force afin que les rotations se fassent de manière très fluide. Tous les joueurs doivent passer «attaquant»
- Soyez attentif à ce que les défenseurs soient mobiles et qu'ils ne se désunissent pas
- Vérifiez que les «attaquants soient le plus dynamiques et mobiles possibles



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



### MATÉRIEL

aucun



### PARTICIPANTS

tout le collectif de match



### TEMPS

5-7 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)

