

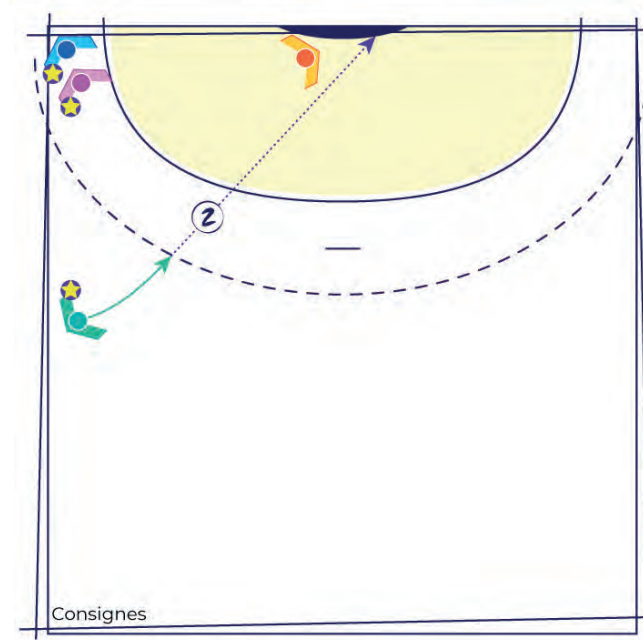
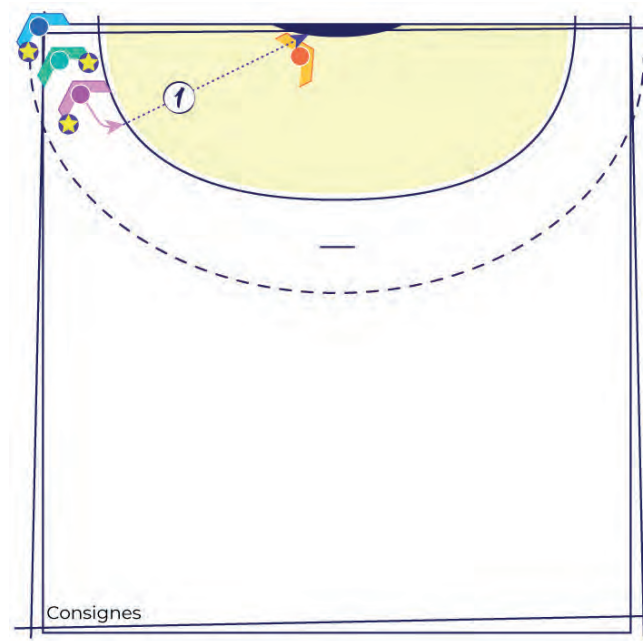
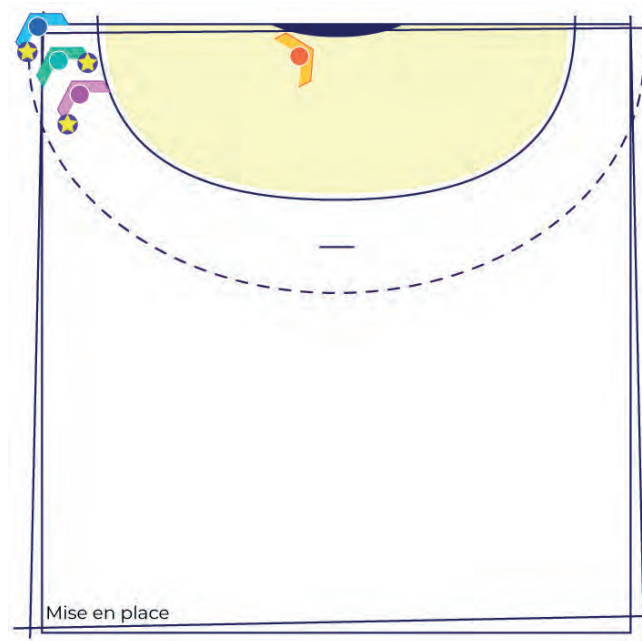


## ECHAUFFEMENT

# Jeu d'échauffement LE TOUR DU MONDE



Exercice 164



**L'objectif est de travailler les tirs à tous les postes sous forme de défis (tireur-gardien du but, mais aussi entre joueur(se)s de manière très ludique**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien de but
- tous les joueur(se)s démarrent au poste d'ailier gauche

### CONSIGNES :

Chacun leur tour (attention l'ordre de jeu est conservé durant tout le jeu), les joueur(se)s tirent du poste où ils se trouvent (1)

Lorsque le joueur(se) réussit son tir, il passe alors sur le poste suivant (2). Attention, il tirera seulement quand son tour reviendra.

Si le joueur(se) manque son tir alors il retentera du même poste lorsque son tour reviendra.

Après être passé par les postes :

- Ailier gauche
- Arrière gauche
- Demi-Centre
- Arrière droit
- Ailier droit

le joueur(se) termine la série par un pénalty.

Le premier joueur à marquer son pénalty est déclaré vainqueur.

### RÉGULATION :

- Imposer des contraintes sur les tirs : en dehors des 9m, à rebond, roucoulettes à l'aile....

### CONSEILS :

- Soyez attentif à l'ordre de passage des joueur(se)s. Lorsqu'ils sont répartis sur les différents postes, ce n'est pas toujours simple ;-)



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

pour toutes les catégories



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur



### PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



### TEMPS

20 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)

