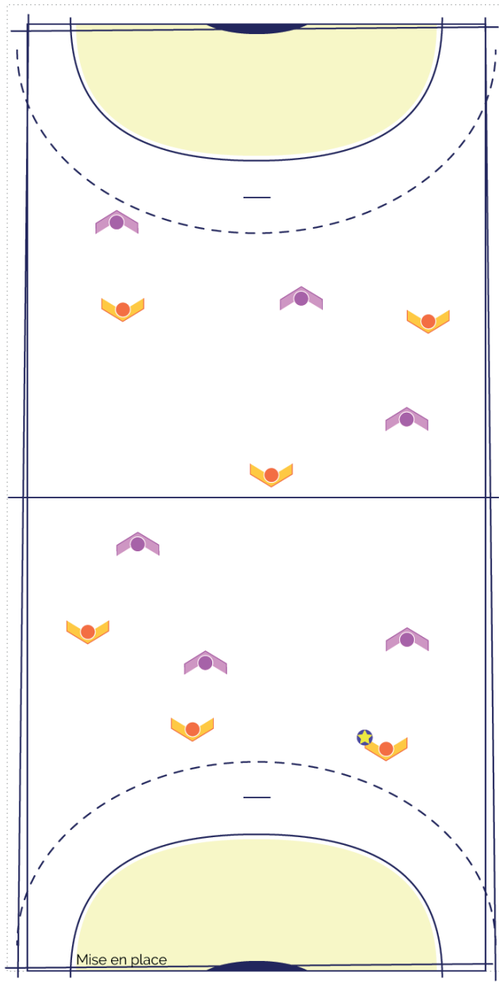
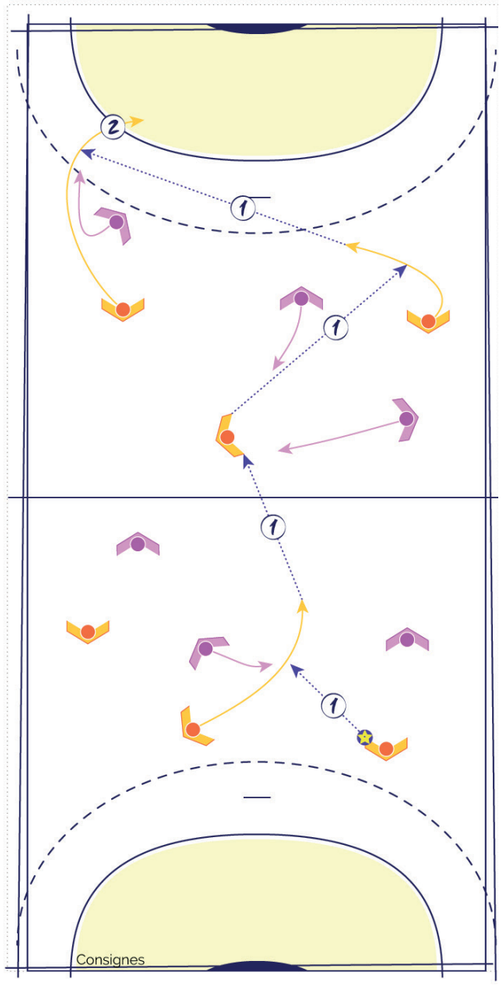
ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement

TOUCH'ZONE

Exercice 04





L'objectif de ce jeu est d'entrer de manière ludique dans une séance.
Tout en répétant des courses, les joueuses et joueurs apprennent à prendre des informations, éviter les défenseurs, régler leur course en fonction de la position de leurs adversaires

MISE EN PLACE

Les joueuses/joueurs sont répartis en équipes équitables (2 ou plusieurs selon vos effectifs)

CONSIGNES

Les joueuses/joueurs se font des passes jusqu'à la zone (1).

Pour marquer un but, il faut poser la balle dans la zone (2)

Si l'un(e) joueuse/joueur est touché balle en main, il pose la balle par terre et la balle change d'équipe

RÉGULATION

- varier les types de passes : à deux mains, main droite, main gauche, passe en extension, ect
- toucher à avec les deux mains pour récupérer la balle
- courses des attaquants avec ou sans dribbles
- varier les types de buts : en introduisant un gardien par équipe, en kung-fu, pour que le point soit validé : toute l'équipe doit avoir franchi la moitié de terrain, ect

CONSEILS

- Lors de l'exercice, choisissez de ne vous concentrer que sur un ou deux savoir faire à la fois (par exemple les réceptions en mouvement des attaquants) pour faire évoluer vos joueuses/joueurs.
- Vous changerez de thème d'observation lors de votre prochaine séance où vous utiliserez à nouveau cet exercice sous cette forme ou sous une de ses variantes

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
https://youtu.be/M8YsabAV5Mk

GARDIENS
Les Gardiens de But participent à l'exercice

POSTES
Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot

CATÉGORIES
de l'école de Hand à Séniors

MATÉRIEL
1 ballon

PARTICIPANTS
au moins 12 joueurs

TEMPS
15 minutes

Découvrez handXPrience par entrainement-handball.fr

Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur **www.entrainement-handball.fr**
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr