



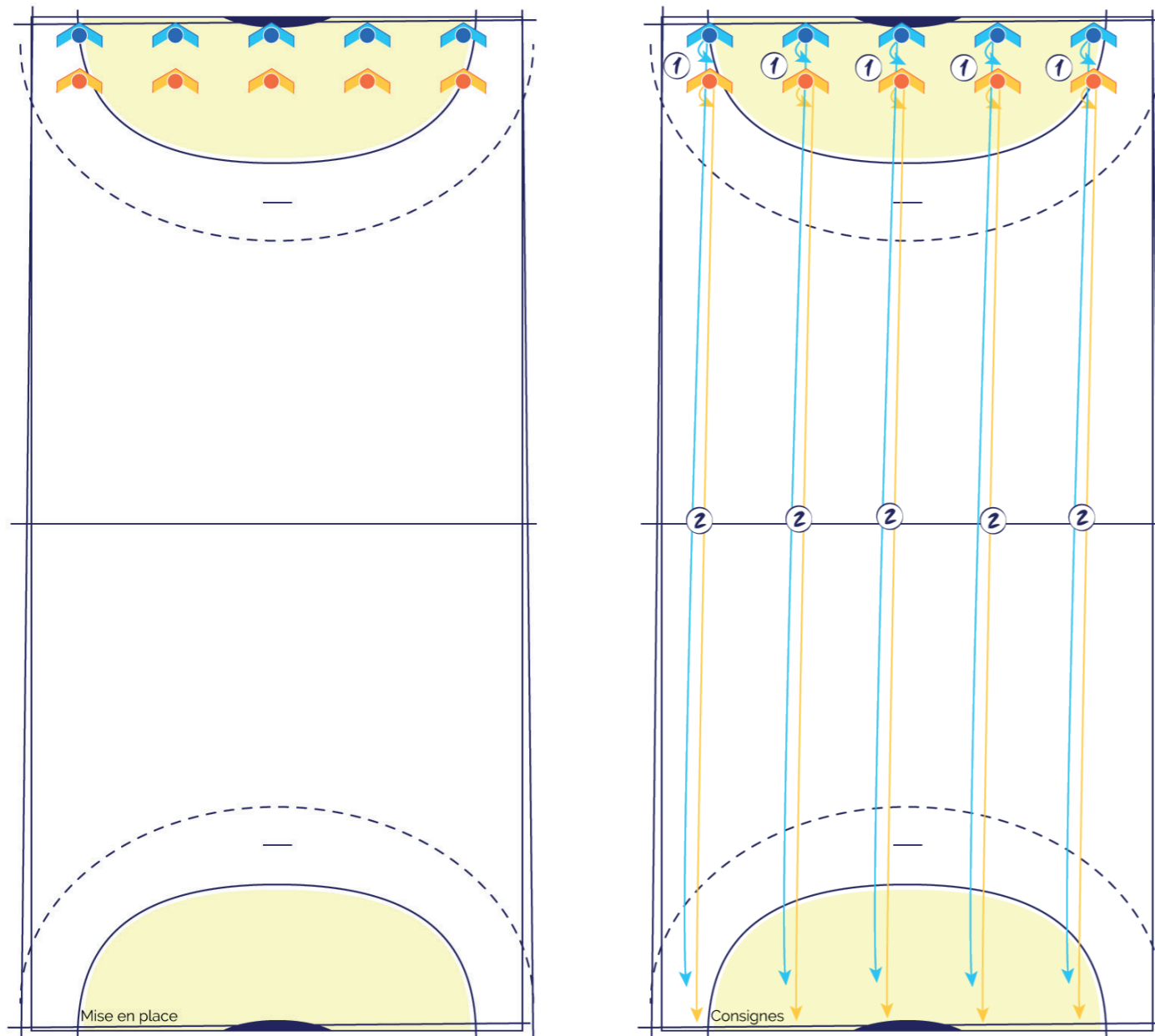
ECHAUFFEMENT

Jeu d'adresse

COORDINATION SAUT COURSE



Exercice 14



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs tout en leur faisant travailler la coordination et l'enchaînement de tâches

MISE EN PLACE

On positionne :

- Les joueurs sont positionnés par 2, l'un derrière l'autre espacé de 2 m.
- Le joueur qui est devant est «attaquant», celui derrière «défenseur».

CONSIGNES

Les deux joueurs exécutent en même temps plusieurs sauts pieds, joints (1)

Au signal de l'entraîneur, l'«attaquant» part en sprint poursuivi par le «défenseur» qui doit essayer le toucher (2)

RÉGULATION

- Solliciter différents types de sauts comme le cloche pied et contact pied alterné

CONSEILS

- Veiller au respect des consignes
- Observez bien le comportement des joueurs sur la coordination et le temps de réaction



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à Séniors



MATÉRIEL

Aucun



PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



TEMPS

5 minutes



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

Découvrez **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

