



**L'objectif est de faire travailler le maniement du ballon individuellement sous forme d'atelier tout en s'échauffant**

### MISE EN PLACE

On positionne des plots selon le schéma de la mise en place

### CONSIGNES

Chaque joueur en possession d'un ballon exécute les différentes tâches dans la zone déterminée entre les plots.

Effectuer 5 fois le circuit :

1. Bras tendus avec ballon / Talons fesses
2. Bras tendus avec ballon / Montées de genoux
3. Effectuer ronds de bras avec ballon / Petits sauts pieds joints
4. Bras tendus au-dessus de la tête avec ballon / Appuis décalés
5. Attitude défensive ballon dans une main / Pas chassés le long de la zone
6. Engagement du dribble entre les plots sur ½ terrain
7. Sprint en driblant sur ½ terrain
8. 20 Abdominaux

### RÉGULATION

- Augmenter le nombre de circuits et l'intensité demandé

### CONSEILS

- Veillez bien à ce que chaque exercice soit correctement exécuté.
- Placer vous de façon à avoir la vision globale du circuit



#### GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



#### POSTES

Tous



#### CATÉGORIES

de l'école de Hand à -18 ans



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)  
14 plots



#### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



#### TEMPS

15 min

