



L'objectif est d'apprendre à tomber tout en contrôlant la force de saut et la technique, tout en étant endurant

MISE EN PLACE

- On positionne 4 groupes de joueurs au départ sur la ligne de but avec 1 tapis devant chaque groupe

CONSIGNES

On pratique ce jeu sous forme de relais.

Le premier joueur prend de la vitesse (1) et saute sur le tapis à plat ventre (2) de telle sorte qu'il glisse le plus loin possible puis se relève et revient en sprint (3) toucher la main du second joueur qui exécutera la même action.

Le groupe gagnant est celui qui est parvenu à faire glisser son tapis au-delà de la ligne d'arrivée

RÉGULATIONS

- 2 groupes face à face (diagonale ½ de terrain), 1 tapis à distance équivalente des 2 groupes aligné sur une ligne défini par 2 plots.
- Chaque joueur de chaque équipe (1), une équipe après l'autre (3), exécute un saut à plat ventre pour repousser le tapis le plus loin possible dans le camp adverse (2).
- Le groupe perdant est celui qui n'arrive pas à ramener le tapis au niveau de la ligne centrale définie.

CONSEILS

- Il est important de veiller à la technique utilisé pour le saut (pour qu'il soit efficace au niveau de la glisse).
- Bien faire respecter le fait que la glisse du tapis ne se fait qu'avec le poids du corps lors du saut.



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De l'école de hand à Séniors



MATÉRIEL

4 tapis épais



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

10 min

