



**L'objectif est d'améliorer la vitesse et l'endurance des joueurs**

### MISE EN PLACE

On positionne sur le terrain :

- 2 équipes de 6 joueurs positionnés sur les 2 lignes de buts sur toute la largeur du terrain.
- 6 plots en face à chaque joueur à des distances variables allant de 6 m pour la plus courte distance jusqu'au milieu du terrain pour la plus longue distance. Entre 2 et 3 m d'écart entre chaque pour les autres

### CONSIGNES

Le joueur A de chaque équipe part en sprint au signal de l'entraîneur vers le plot situé face à lui, le contourne et revient en sprint toucher la main (1) du joueur B qui ne doit pas partir avant.

Actions identiques jusqu'au dernier joueur F qui finit le relais en passant la ligne de but.

L'équipe vainqueur est celle dont le dernier joueur a franchit le premier la ligne de but

### RÉGULATIONS

- Même relais mais avec 1 ballon et en dribble
- Vous pouvez varier les courses des joueurs : à l'aller en allant vers l'avant, sur le retour course en arrière par exemple, courses latérales, courses sur 1 jambes...
- Le joueur F repart en sprint en direction de son plot après avoir touché la ligne de but afin que le relais se finisse là où il a commencé à savoir sur le joueur A.

### CONSEILS

- Les joueurs doivent courir avec le regard dirigé vers le mur du fond
- La notion de Fair play est un élément à ne pas négliger dans la mesure où l'entraîneur seul ne peut s'assurer que les joueurs respectent bien les consignes du jeu



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueur  
12 plots



#### PARTICIPANTS

au moins 12 joueurs



#### TEMPS

10 minutes

