

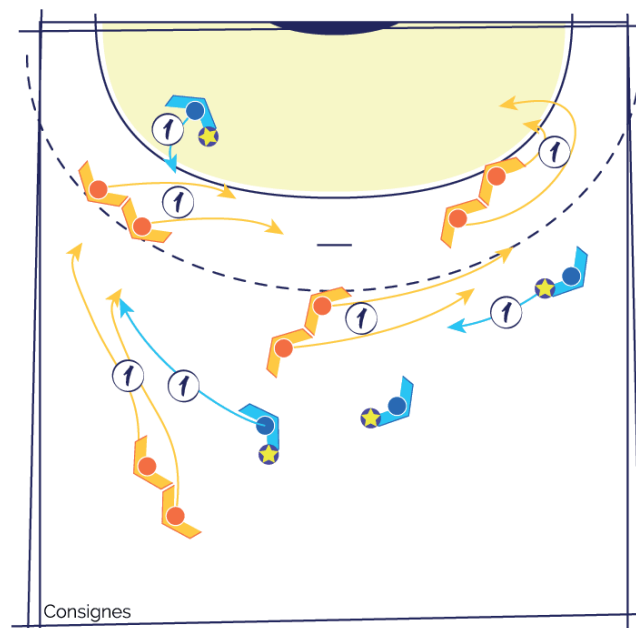
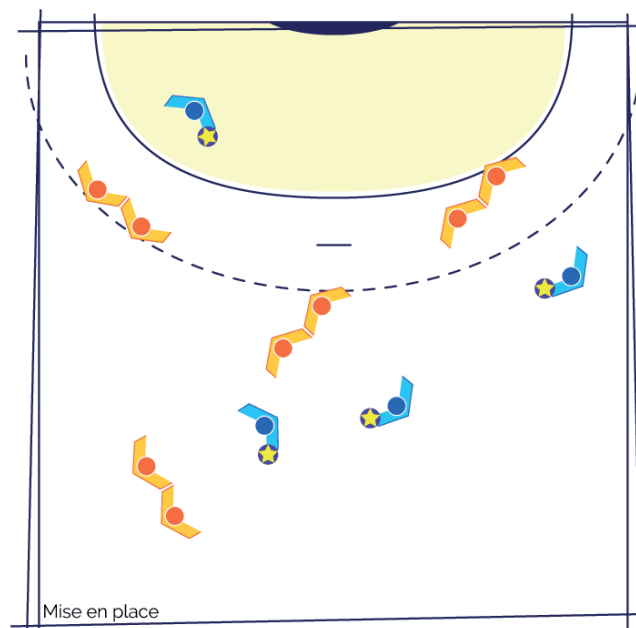


ECHAUFFEMENT

Jeu d'entraînement LES CHASSEURS 02



Exercice 121



L'objectif est d'apprendre aux joueurs à coordonner leurs déplacements dans l'espace tout en maîtrisant diverses contraintes : ballon, partenaire...

MISE EN PLACE

On positionne un demi-terrain (grand terrain si vous avez un grand groupe) :

- des chasseurs avec 1 ballon
- des groupes de 2 «chassés» qui se tiennent par la main

CONSIGNES

Les chasseurs doivent toucher ou séparer le plus grand nombre de groupe de chassés dans le temps imparti par l'entraîneur (1)

Si les chassés sont touchés ou séparés, ils font 5 répétitions (à définir selon la catégorie : abdominaux, pompes, sauts groupés...)

Une fois leur «gage» réalisé, ils retournent au jeu.

Ils peuvent être délivrés par les autres chassés si l'un des autres groupes les touche dans le dos

RÉGULATION

- Mettre en jeu des ballons pour les chassés : d'abord 1 ballon pour un groupe de 2 chassés et ensuite 1 ballon pour chacun des chassés... Ils devront donc se tenir la main et se déplacer en dribblant chacun avec leur autre main ;-)
- Variez la taille de l'espace : réduisez ou agrandissez l'espace de jeu selon le niveau de votre équipe

CONSEILS

- Faites des séries relativement courtes pour que l'intensité soit maximale
- Dynamisez l'entraide entre les groupes de chassés en donnant des «bonus» de libération... pour éviter que chaque groupe ne prenne pas l'information de ce qu'il se passe sur le reste du terrain



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 chasseur



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

10 minutes



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

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

