

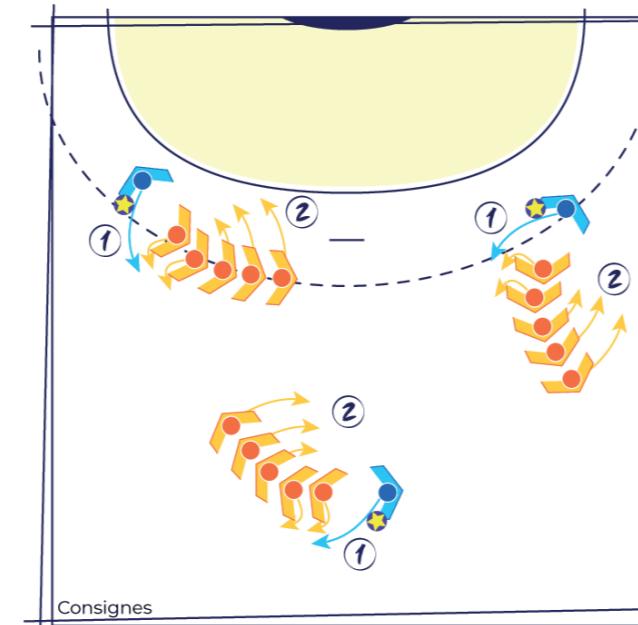
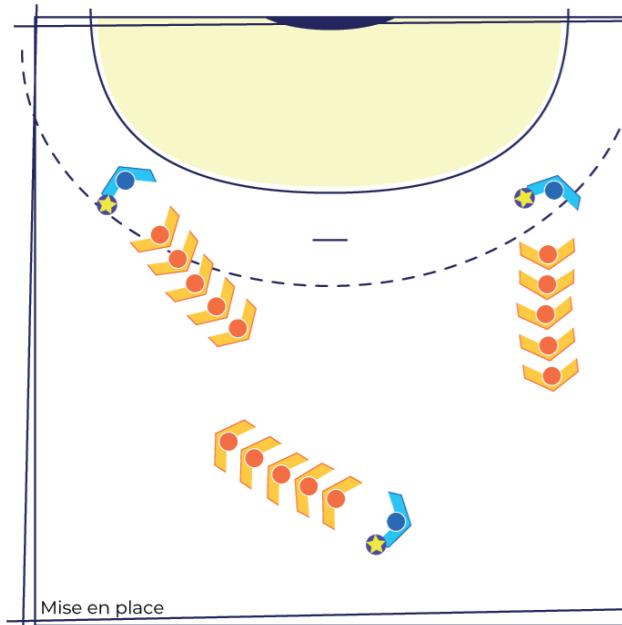


ECHAUFFEMENT

Jeu d'échauffement LA CHENILLE



Exercice 128



L'objectif est faire prendre conscience aux joueur(se)s de la notion défensive de «protection d'une cible»

MISE EN PLACE

On dispose :

- des groupes de 5-6 joueur(se)s, en colonne, qui se tiennent par les épaules ou par les hanches
- 1 attaquant(e) face à chaque «chenille» avec 1 ballon

CONSIGNES

L'attaquant(e) face à chaque colonne doit se déplacer en dribblant afin d'essayer d'aller toucher le dernier joueur(se) de la colonne face à lui (1).

La colonne de défenseur doit se déplacer de façon collective (sans jamais se détacher) pour faire écran à l'attaquant(e) et défendre ensemble la cible (le dernier joueur(se) de la colonne) (2).

Dès que le dernier joueur(se) se fait toucher, il devient attaquant. Celui qui était devant lui devient premier défenseur. L'idée étant que chaque joueur(se) puisse jouer chaque rôle.

RÉGULATION

- Si cela semble trop dur à votre groupe, débuter l'exercice sans ballon
- Agrandir ou réduire le nombre de joueur(se) dans la colonne
- Ajouter des ballons en jeu : au premier défenseur, au dernier, à tous les défenseurs...

CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les «chenilles» ne se détachent pas en cours de jeux



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 Ballon par attaquant



PARTICIPANTS

au moins 5 joueur(se)s



TEMPS

15 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 www.entrainement-handball.fr

