

MERCREDIS DU HAND

■ Atelier Tir :

10' d'initiation : face à face ; 1 ballon pour deux

- ↪ lever du coude
- ↪ échange en étant assis en bailleur
- ↪ tir en suspension
- ↪ tir par-dessous
- ↪ tir en appui

10' de concours :

- ↪ faire un marquage horizontal de la hauteur d'un but sur le mur
- ↪ faire un tracé à 6 m du mur
- ↪ faire rebondir la balle le plus loin possible, sans dépasser le tracé, sauf si on tire en suspension

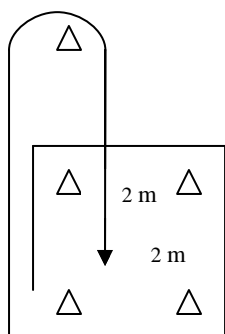
Nota : prévoir élasto ou ruban adhésif pour marquage

■ Atelier Motricité :

10' d'initiation : Conduite de balle par 2

- ↪ dribble une fois sur deux
- ↪ dribble assis, à genoux, ...
- ↪ en miroir, suivre celui qui n'a pas la balle
- ↪ dribble à cloche pied ...

10' de concours :



D

- ↪ identifier 3 parcours identiques
 - . départ derrière le plot
 - . faire le tour du carré en dribble, en partant devant (déplacement libre)
 - . faire le tour du plot avancé
 - . retour obligatoirement en marche AR

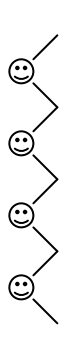
↪ les joueurs passent autant de fois qu'ils le veulent dans les 10'.

■ Atelier de vitesse :

10' d'initiation :

- ↪ sous forme de jeu par 2 avec et sans ballon
- ↪ départ face à face, celui qui est derrière doit rattraper l'autre avant une ligne
- ↪ varier les formes de départ
- ↪ départ en dribblant avant

10' de concours : Identifier 3 ou 4 parcours identiques :



Départ



1. aller chercher le ballon
2. le ramener en dribble
3. retourner toucher le plot et revenir prendre le Ballon
4. retourner poser le ballon sur le plot
5. revenir au départ