



### POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

### CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

### NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

### MATÉRIELS

- 12 plots
- 2 ballons

### TEMPS

- 6 minutes

### POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices



### COMMENTAIRES

### MISE EN PLACE

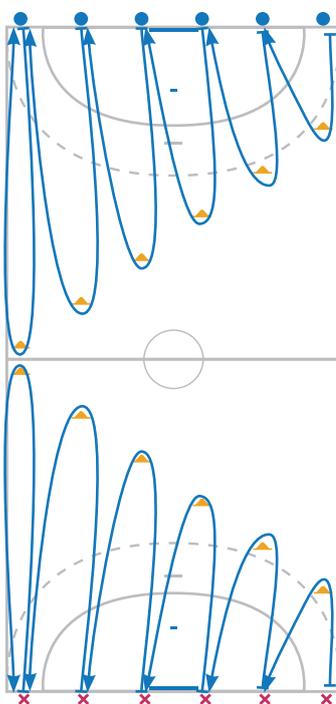


L'objectif est d'améliorer la vitesse et l'endurance des joueurs.

On positionne :

- 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'écarts 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.

#### Évolutions possibles:

- 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.
- Même relais mais avec 1 ballon et en dribble.

### 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 ou l'entraîneur seul ne peut s'assurer que les joueurs respectent bien les consignes du jeu.