



Handball

Bertrand Carrard
Chef Formation des Entraîneurs ARH-10
www.dplanet.ch/users/bcarrard/

Planification d'un "Après-midi des Talents" avec 4 équipes

13:30 – 13:50 *Présentation des équipes, échauffement collectif*

| Temps | Equipes A-B-C-D | | | Equipes A-B-C-D | | |
|---------------|--------------------------|--------------|-------|-----------------|----------------------|-------|
| | Ballon derrière la ligne | Coordination | Libre | Jeu de passes | Coordination motrice | Libre |
| 14:00 – 14:10 | A-B | C | | | D | |
| 14:15 – 14:25 | | A | | C-D | B | |
| 14:30 – 14:40 | A-D | | | B-C | | |
| 14:45 – 14:55 | C-D | | | A-B | | |

15:00 – 15:45 *Discussion avec les parents, présentation du club*

| Temps | Equipes A-B-C-D | | | Equipes A-B-C-D | | |
|---------------|--------------------------|--------------|-------|-----------------|----------------------|-------|
| | Ballon derrière la ligne | Coordination | Libre | Jeu de passes | Coordination motrice | Libre |
| 15:50 – 16:00 | B-C | D | | | A | |
| 16:05 – 16:15 | | B | | A-D | C | |
| 16:20 – 16:30 | A-C | | | B-D | | |
| 16:35 – 16:45 | D-B | | | A-C | | |

17:00 *Résultats, clôture*

Aménagement de la salle pour un "Après-midi des Talents"

Partie Gauche



Partie Droite

