



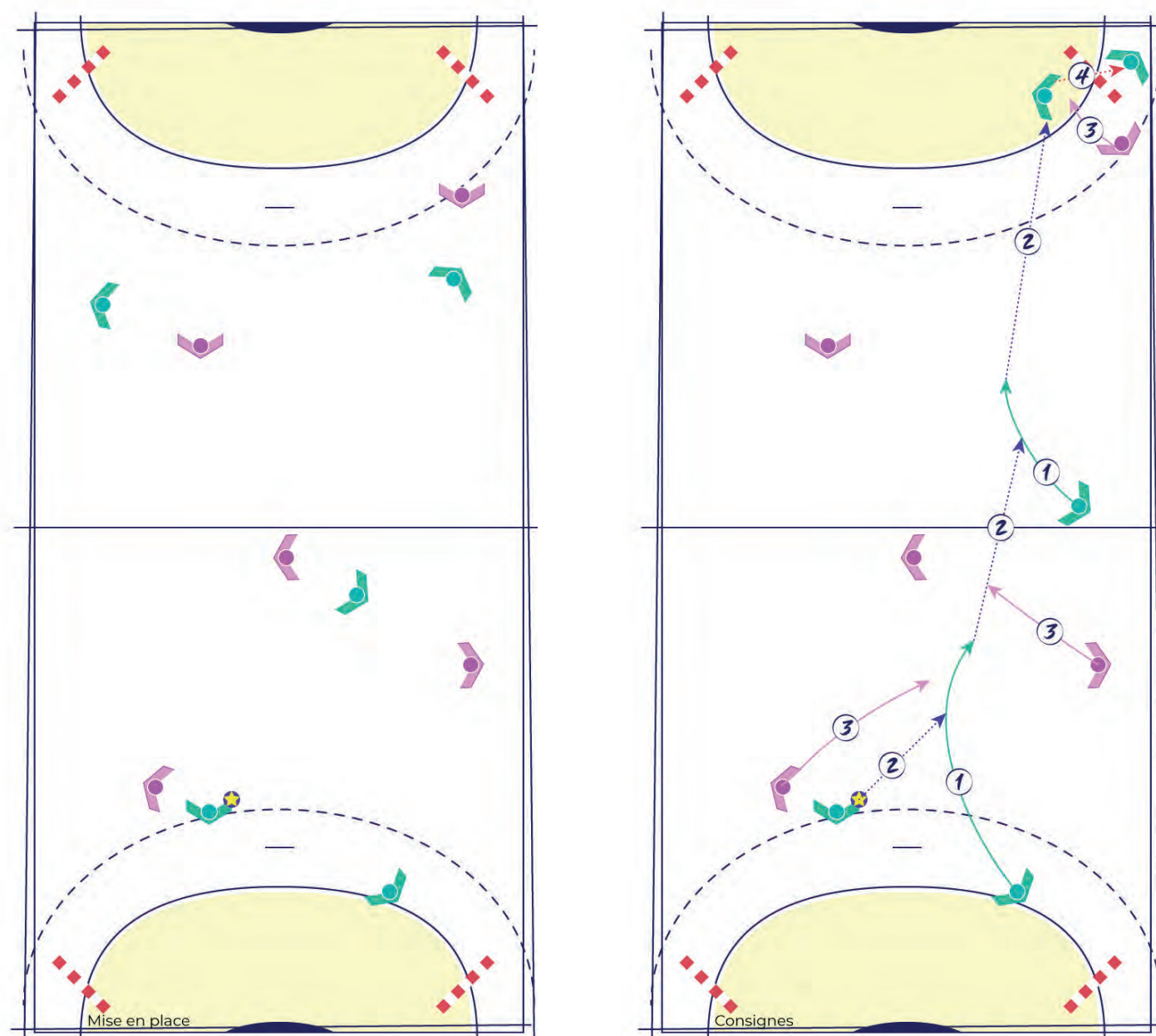
## ECHAUFFEMENT

### Jeu d'échauffement

# LE HOCKEY SUR GAZON DU HAND



Exercice 188



**Cet exercice a pour objectif de faire travailler l'occupation de l'espace, le démarquage et les différents choix que peut avoir le joueur(se) qui a le ballon de manière ludique**

### MISE EN PLACE

Sur tout le terrain, on positionne 4 banc aux 4 angles du terrain

On répartit ensuite les joueurs en 2 équipes équipées de chasubles de couleur différentes

### CONSIGNES

Les attaquants se démarquent (1) pour se faire des passes (2) en faisant rouler le ballon au sol  
Ils se servent de leur main comme d'une crosse de hockey... Ils ne peuvent donc que «taper» dans le ballon avec leur main

Les attaquants tentent d'intercepter le ballon (3) pour le récupérer et devenir attaquants.  
Ils ne peuvent pas intercepter le ballon à 2 mains...

Pour marquer un but, l'équipe attaquante doit réussir à faire une passe (4) sous un banc entre 2 partenaires

La relance se faire à partir des 6 mètres avec les adversaires situés au minimum à 3 mètres.

### RÉGULATION

- Interdire les passes aux même partenaires
- Interdire de marquer sous le même banc
- Identifier des bancs qui appartiennent à chaque équipe
- Utiliser le pied au lieu de la main (foot)

### CONSEILS

- Soyez particulièrement attentif aux actions près des bancs pour éviter les risques d'accident



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 14 ans



### MATÉRIEL

4 bancs  
2 couleurs de chasubles  
1 ballon



### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



### TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

