

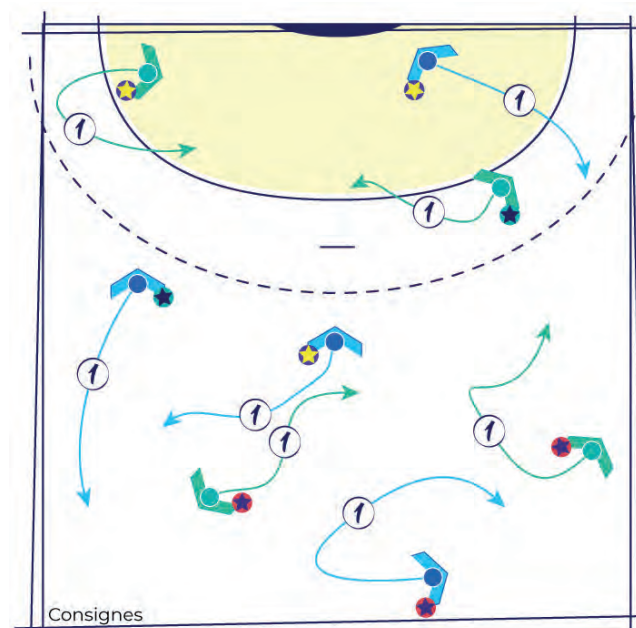
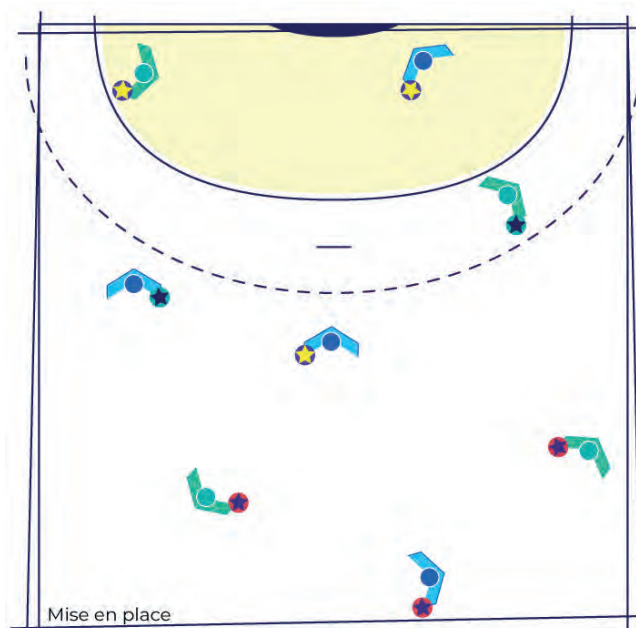


## ECHAUFFEMENT

# Jeu d'échauffement MAITRISER L'ESPACE



Exercice 132



**L'objectif de l'exercice est de faire prendre conscience aux joueuses et joueur de la notion d'espace**

### MISE EN PLACE

Définissez un espace. Ici le demi-terrain

Chaque joueur se place où il veut avec 1 ballon

### CONSIGNES

Les joueurs se déplacent en dribblant sans sortir des limites, ni toucher quelqu'un (1).

Les joueurs démarrent le jeu avec 5 points qu'ils peuvent perdre si ils sortent des limites, si ils perdent la balle, si ils font une reprise de dribble ou encore si ils percutent un autre joueur.

### RÉGULATION

- Jouer sur les règles de déplacement : en avant, en arrière, en pas chassés...
- Jouer sur la main du dribble : bonne main, mauvaise main
- Jouer sur la taille de la surface : l'augmenter, la réduire
- Ajouter des obstacles : bancs, plots... ou ajouter 1 ou 2 défenseurs qui devront tenter de prendre les ballons (sans contacts)

### CONSEILS

- Veillez à ce que les joueurs occupent le maximum l'espace disponible.
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour regarder ce qui se passe devant lui.
- Encourager la capacité à aller dans les espaces libres.
- Etre attentif à la maîtrise du ballon par les joueurs



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à moins de 14 ans



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur



### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



### TEMPS

10 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)

