

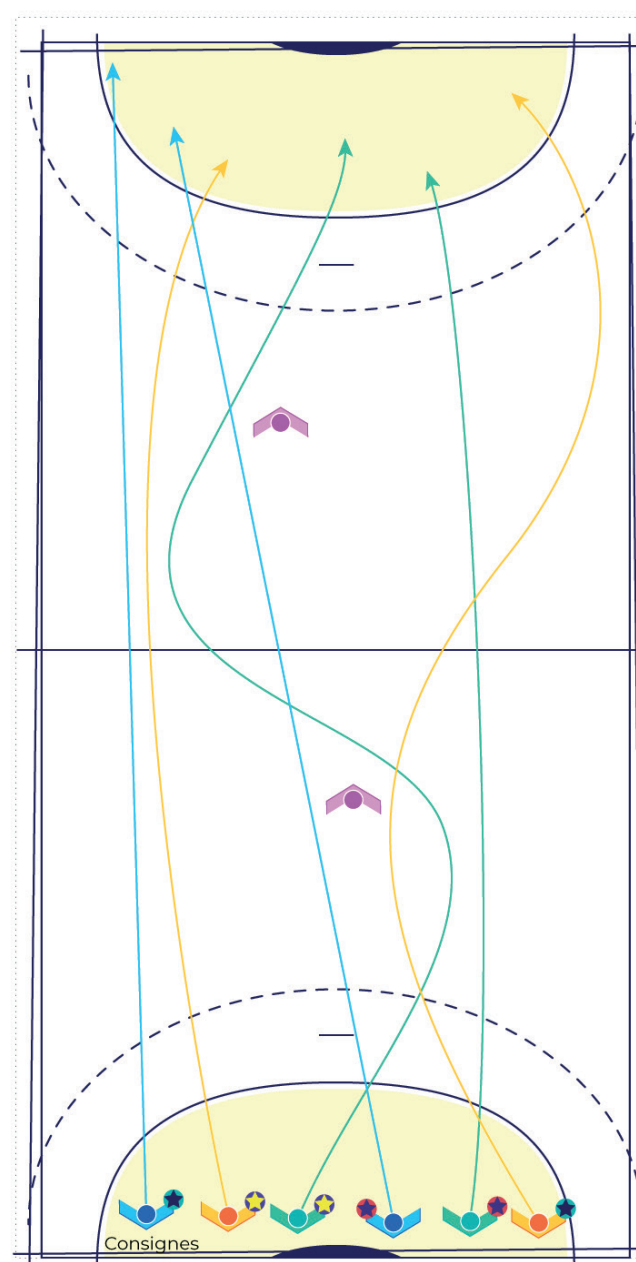
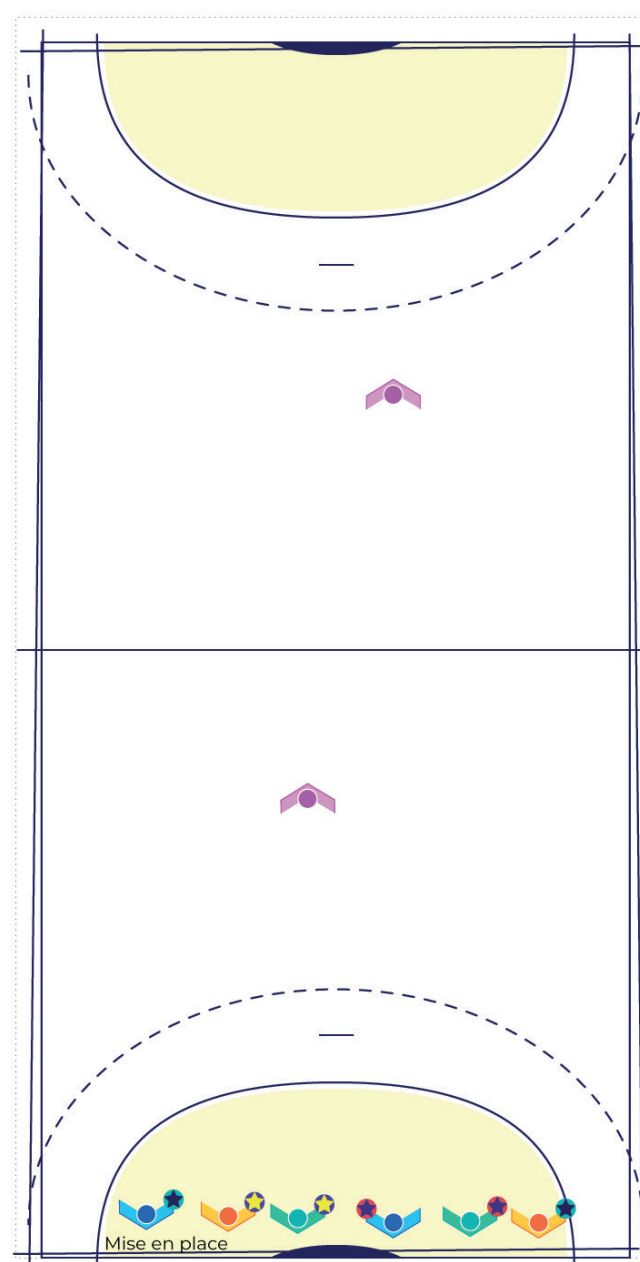


## ECHAUFFEMENT

# Jeu d'échauffement L'ÉPERVIER



Exercice 03



**L'objectif de ce jeu est d'entrer de manière ludique dans une séance. Tout en répétant des courses, les joueuses et joueurs apprennent à prendre des informations, éviter les défenseurs, régler leur course en fonction de la position de leurs adversaires**

### MISE EN PLACE

Les attaquant(e)s avec un ballon chacun sont positionnés sur la ligne de but et un défenseur est positionné dans chaque demi-terrain

### CONSIGNES

Au signal donné par l'entraîneur, les joueuses/ joueurs doivent atteindre l'intérieur des 9 mètres à l'opposé dans être touchés par le ou les chasseurs.

### RÉGULATION

- les joueuses/joueurs dribblent
- les chasseuses/chasseurs dribblent aussi
- les joueuses/joueurs touché(e)s deviennent chasseuses/chasseurs
- les joueuses/joueurs touché(e)s remplacent les chasseuses/chasseurs
- les chasseuses/chasseurs se tiennent la main deux par deux (trois par trois,...)

### CONSEILS

- Si vous avez un groupe important, créez des équipes qui vont s'affronter à tour de rôle



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
<https://youtu.be/DPMKPHEWltg>



### 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

1 ballon par attaquant



### PARTICIPANTS

au moins 4 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)

