

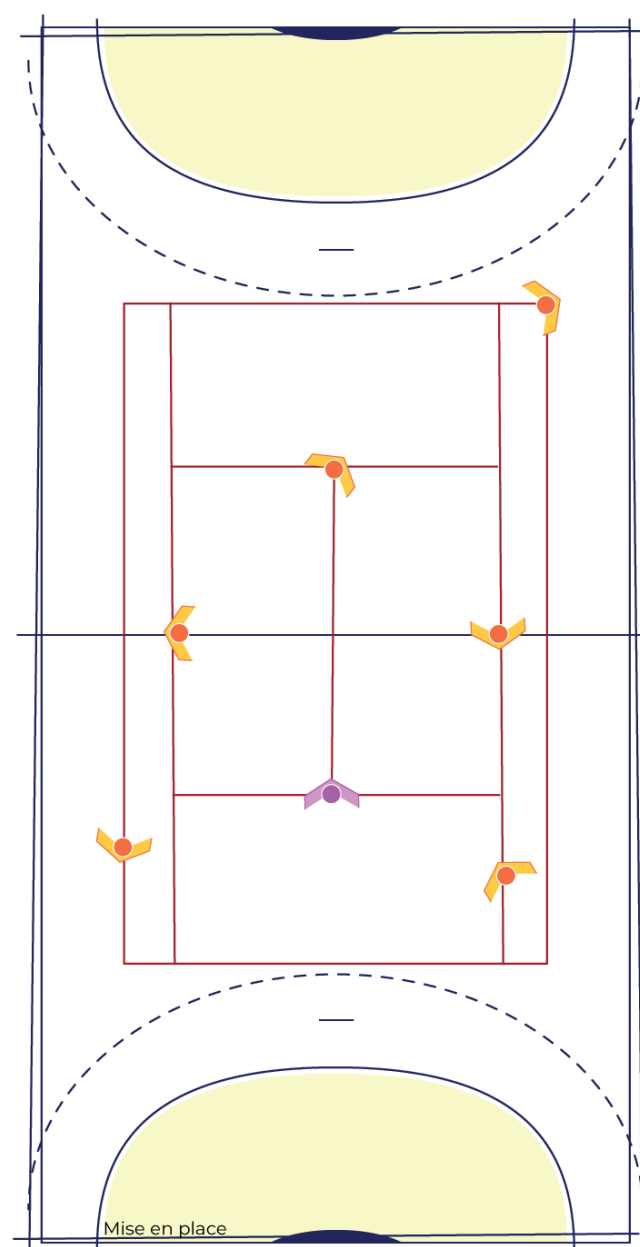


## ECHAUFFEMENT

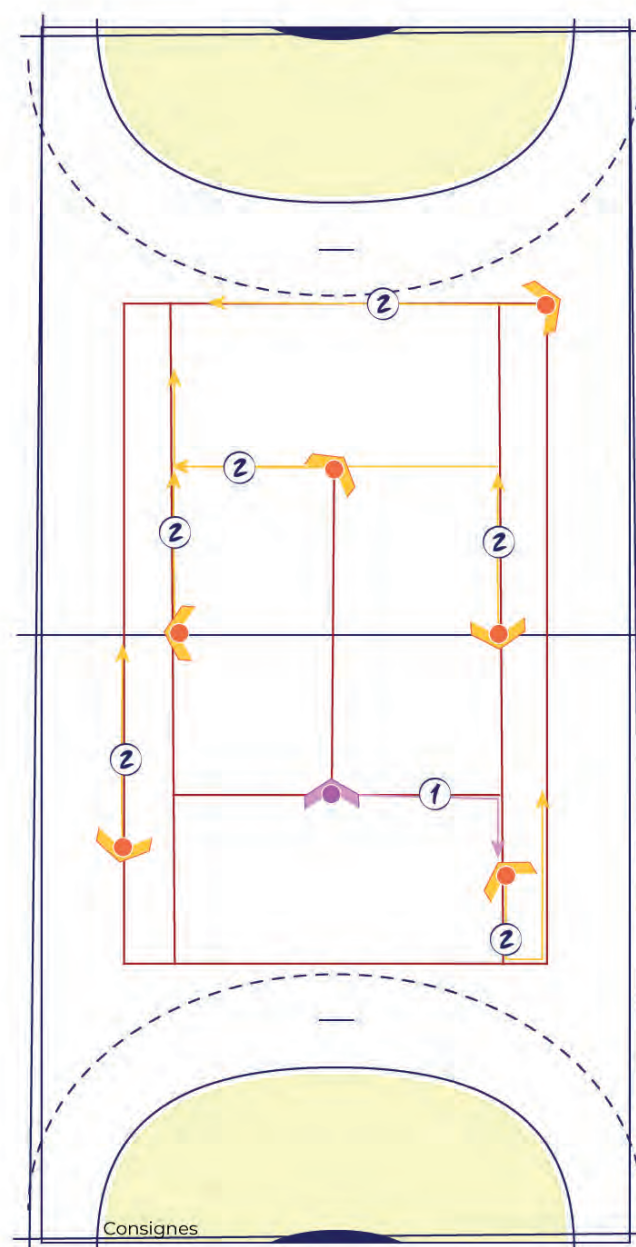
# Jeu d'échauffement PACMAN



Exercice 99



Mise en place



Consignes

**Cet échauffement très ludique permet de travailler les perceptions et les stratégies**

### MISE EN PLACE

On utilise uniquement les lignes présentes sur le terrain (tennis, basket, ...) :

Un joueur est désigné PacMan

### CONSIGNES

Les joueurs ne peuvent se déplacer que sur les lignes indiquées au début de l'exercice par l'entraîneur.

Le «PacMan» doit rattraper (1) et toucher un poursuivi (2).

Ils changent alors de rôle sans que le nouveau «PacMan» puisse toucher le précédent.

Les joueurs ne peuvent pas se croiser sur une même ligne

### RÉGULATION

- Chaque joueur a un ballon et se déplace en dribble.
- Tous les joueurs touchés restent PacMan... jusqu'à ce que tous les joueurs soient touchés

### CONSEILS

- Animer cet échauffement de manière très ludique



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur



### 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)

