



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/DPMKPHEWItg>



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

