



**L'objectif de l'exercice est de faire en sorte que les joueurs maîtrisent le dribble tout en prenant les informations autour d'eux**

### MISE EN PLACE

On dispose les joueurs par 2 avec un ballon. Le joueur avec le ballon se place environ 1 mètre derrière celui qui n'a pas le ballon

### CONSIGNES

Le joueur qui n'a pas le ballon trotinne sur l'ensemble du terrain (1).

Le joueur avec le ballon suit son partenaire en faisant les mêmes déplacements que lui, sans arrêter de dribbler (2).

Les joueurs changent de rôle au signal de l'entraîneur

### RÉGULATION

- Les 2 joueurs ont un ballon et dribblent.
- demander aux joueurs de faire des mouvements plus difficiles comme s'asseoir, se coucher,...
- lever le bras libre
- changer de main pour dribbler
- réduire ou agrandir les espaces

### CONSEILS

- Importance de la coordination entre la course, la prise d'information et le dribble
- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas à plus d'un mètre l'un de l'autre
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour savoir où se situe le joueur devant lui

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/K8AuJIPjbAk>



### 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 pour 2 joueur(se)s  
puis 1 ballon chacun



### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



### TEMPS

10 minutes

