



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

