

Handball: Dribbler, passer et attraper

A l'instar des autres grands jeux de balle, le handball requiert une maîtrise du dribble, des passes et des réceptions. Le perfectionnement de ces éléments clés doit être réalisé de préférence en situation de petits jeux.

Le dribble est une action fondamentale pour se rapprocher du but. Les joueurs ne peuvent pas effectuer plus de trois pas en gardant le ballon dans les mains. Ces trois exercices ont pour dessein la maîtrise de ce mouvement et une bonne couverture du ballon.

→ Exercices: Dribbler

Sans passe il n'y a pas de jeu! Mais encore faut-il que les joueurs savent lancer un ballon, se démarquer et le rattraper. Les exercices suivants poursuivent cet objectif.

→ Exercices: Passer et attraper



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO