

Handball – Dribbler: Entreprise de transport

Au cours de cet exercice, les enfants alternent entre sprints et courses avec dribble. Ils améliorent ainsi leur aisance avec le ballon, leur vitesse et leur endurance.

Former plusieurs équipes, en colonne, de trois à quatre enfants. Devant chaque colonne se trouvent quatre à cinq cerceaux distants de 3-4 m; le départ est marqué par un cône ou un piquet.

Chaque enfant doit transporter un ballon d'un cerceau à un autre en dribblant et l'y déposer. Il revient ensuite en arrière et passe la main au camarade suivant. Lorsque le ballon est dans le dernier cerceau, l'enfant suivant le repose dans l'avant-dernier cerceau, et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon se retrouve à nouveau dans le premier cerceau.



Variante

plus difficile

- Avec la «mauvaise» main.

Matériel: Cônes de marquage, piquets, cerceaux

Source: [J+S-Kids – Handball: Leçon 7 «Apprendre à jouer 2»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO