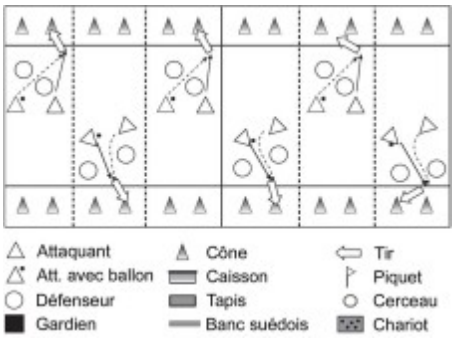
Handball – Tirer: Balle au but

Cet exercice, effectué sans gardien, favorise un jeu rapide et la multiplication des situations de tir. Il contraint chaque joueur à être constamment en mouvement.

Equipe de deux: l'équipe A essaie de toucher un cône ou une quille avec le ballon, sans pénétrer dans la zone de but. L'équipe B essaie de protéger ses cônes, de récupérer le ballon puis de marquer un point contre l'équipe A. Six terrains, trois par demi-salle.



Variantes

plus facile

- Réduire la zone de but.

plus difficile

- Un tir n'est possible qu'après une double passe dans le camp adverse.

Matériel: Cônes (ou médecine balls, quilles, etc.), marquage au sol (scotch), élastique de saut en hauteur pour délimiter les terrains et la zone de but

Source: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO