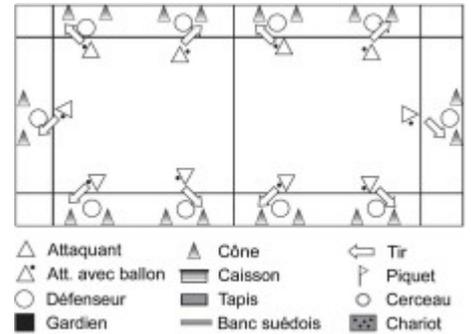


Handball – Tirer: Toucher le cône

Cet exercice reprend le principe de la séance de tirs au but. Un joueur doit éviter que les lancers de son adversaire touchent un des deux cônes entre lesquels il se trouve.

Par deux: l'un doit défendre deux cônes. L'attaquant essaie de toucher l'un des cônes (ou un médecine ball, une quille, etc.). Distance avec le but d'un mètre au minimum, ou alors laisser les élèves choisir eux-mêmes la distance.



Variantes

plus facile

- Défendre uniquement avec les jambes.

plus difficile

- Viser alternativement à droite et à gauche.

Matériel: Cônes (ou médecine balls, quilles, etc.)

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO