

Tests d'athlétisme: 5.3 Lancer de handball – Niveau 5 (U14/U16)

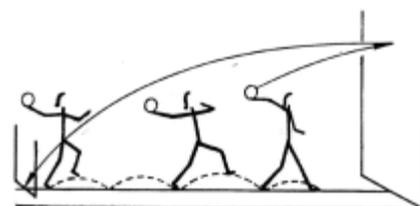
Un lancer précis à une main, après cinq pas d'élan, est le mouvement observé durant ce test. Alternier bras droit et bras gauche.

Lancer à bras cassé un ballon de handball contre la paroi, après cinq pas d'élan. Au départ, le bras est tendu vers l'arrière. Adapter la distance du départ au mur. Le ballon doit rebondir derrière la ligne de départ, entre deux poteaux. Alternier bras droit et bras gauche.



Critères:

- Enchaîner un lancer avec la main droite et un lancer avec la main gauche
- Le ballon rebondit derrière la ligne de départ, entre deux poteaux (3 m d'écart entre les deux)
- Cinq pas d'élan: ta-ta-tam-ta-tam
- Le ballon passe au-dessus de la tête
- Distance jusqu'au mur: garçons 9 m / filles 6 m; avec la mauvaise main: garçons 6 m / filles 4 m



Remarque:

- Plus le lancer est effectué proche du mur, plus le ballon rebondira loin au retour

Fiche descriptive: 5.3 Lancer de handball

Fiche d'évaluation: Niveau 5 (U14/U16)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO