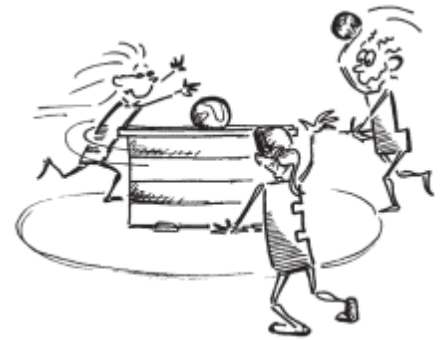


# Festival pluridisciplinaire – Petits jeux: Ballon-château

La zone interdite ne doit jamais être franchie dans cet exercice qui met l'accent sur la précision du tir et le travail du gardien.

Poser un ballon de handball sur un caisson. Les joueurs forment un cercle autour du caisson et tentent de toucher le ballon protégé par un gardien (convient également comme entraînement de gardien).



## Variantes

### plus facile

- Réduire la distance.
- Choisir un ballon plus gros (par ex. médecine-ball).

### plus difficile

- Tirer uniquement de la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).
- Passer derrière une deuxième ligne après la passe.
- Prendre un ballon plus petit.
- Choisir deux gardiens.
- Réduire le nombre d'attaquants.

**Matériel:** 1 caisson, 2 ballons de handball

Source: Gautschi, R., (2000). Cahier pratique «mobile» 4/00: Simplifier ou compliquer? Telle est la question! Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**