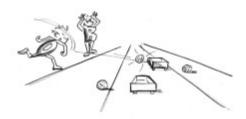
## mobilesport.ch

## Lancer: Déplacer un élément de caisson avec des balles

La précision des tirs peut être améliorée grâce à cet exercice ludique: les élèves doivent faire avancer un couvercle de caisson en lançant des balles sur celui-ci.

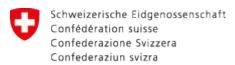
Placer un couvercle de caisson retourné devant chaque équipe (à env. cinq mètres). Une réserve de balles de handball pour l'équipe. Le but est de faire avancer le couvercle en lançant les balles sur le caisson, de manière précise et puissante. Après une minute, quelle équipe a fait avancer son couvercle le plus loin?



## **Variante**

Deux lancers par joueur, puis mesurer.

Matériel: Caissons



Office fédéral du sport OFSPO