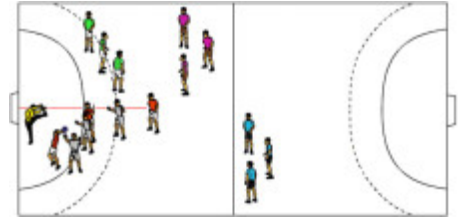


# Handball – Jouer: Cinq équipes sur un but

**Au cours de cet exercice, les équipes accumulent les actions de jeu en un laps de temps bref. Elles se défient tour à tour sur le même but.**

Former cinq équipes de trois joueurs au maximum. Diviser la surface de but par la moitié. Un gardien dans le but. L'équipe A est au repos. L'équipe B attaque l'équipe C sur le côté gauche de la surface de but, puis c'est au tour de l'équipe D contre l'équipe E sur le côté droit. Les équipes sont remplacées après chaque action. Duels suivants: A contre B, C contre D, E au repos, etc. Quelle équipe a marqué le plus de buts?



## Variante

L'équipe qui reçoit un but reste en défense sur le côté où elle se trouve; celle qui marque change de côté et effectue tout de suite une nouvelle attaque.

Source: Marcel Tobler, chef de discipline J+S Handball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**