

# Rythme – Handball: Feinte de côté et tir de l'autre

Cet exercice poursuit trois objectifs: réceptionner la balle en l'air, s'arrêter en équilibre et éviter les fautes de pas.

Se réceptionner sur les deux pieds à gauche devant le défenseur. Pas rapide à droite et pas à gauche en direction du but. Enchaînement des pas: «réception sur les deux pieds – pas latéral à droite – appel à gauche».



## Etapes préparatoires:

- Enchaînement des pas sans ballon avec des moyens auxiliaires (chambres à air, piquets de démarcation, caisson).
- Dribble et réception de la balle en l'air.
- Passe et réception de la balle en l'air.

**Musique:** Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin: «jamm-ta-tam»..

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**