

Handball – Gardien: Saturne

Cet exercice de coordination avec balle améliore les déplacements rapides et l'orientation.



Par deux, côte à côte. Le joueur A lance la balle en l'air, se déplace en pas chassés autour du joueur B, reprend sa place et rattrape le ballon. Le second fait de même. Quel groupe réussit le plus de tours sans perdre la balle?

Source: Gautschi, R. (2006). Cahier pratique «mobile» 22/2006: Handball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO