

Handball – Gardien: L'œil du cyclone

Cet exercice est une forme de la «balle à dix». Il améliore le jeu de jambes et de pieds du gardien et la précision des passes des joueurs.



Former un cercle de joueurs (3 ou 4), avec un gardien au centre. Les joueurs se font des passes au sol. Le gardien essaie de stopper la balle avec son pied. Eventuellement avec un ballon mousse.

Variante

Placer deux ou trois médecine-balls au centre du cercle. Les joueurs essaient de les toucher, le gardien les défend, avec ses pieds.

Matériel: Ballon en mousse, médecine ball

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