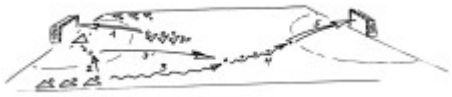
Handball – Vitesse: Gardien volant

La capacité d'action offensive et défensive sont des éléments clés du handball et font l'objet de cet exercice.



Le gardien arrête deux tirs avant de sprinter vers l'avant pour récupérer un ballon lancé dans la zone de but par un joueur placé sur l'aile. Il lance ensuite la contre-attaque avec le joueur qui a roulé la balle et qui court vers le but opposé.

Variante

plus difficile

Modifier les sollicitations du gardien avant la passe de contre-attaque.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO