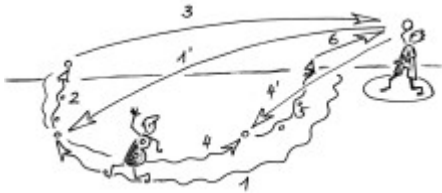


Handball – Vitesse: Navette

La rapidité d'action et un timing optimal sont importants au handball. Cet exercice entraîne ces deux aspects.



Par deux, A passeur fixe et B joueur en mouvement. B fait des allers-retours sur le demi-cercle. A l'aller, il reçoit la balle de A, il continue jusqu'au bout du demi-cercle d'où il redonne la balle au passeur. Effectuer dix passes, en se déplaçant le plus vite possible.

Indication: B ne se tourne pas vers le passeur, mais reste orienté vers le but, comme en match.

Variante

plus difficile

A modifie son emplacement en permanence pour solliciter les capacités d'orientation de B.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO