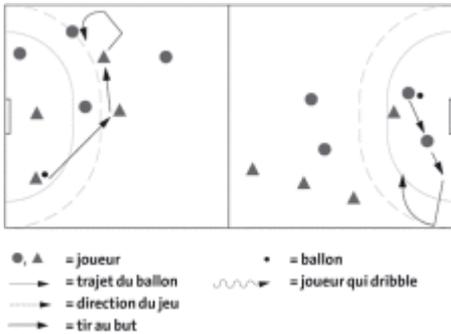


## Handball – Tirer: Tchouk au mur

Cet exercice met aux prises deux groupes. Un point est attribué quand le ballon touche le sol avant qu'un joueur de l'équipe adverse ne le rattrape.



Forme de balle contre le mur. Délimiter la salle en deux ou trois terrains. Deux équipes de quatre ou cinq joueurs s'affrontent sur chaque terrain. But: lancer la balle contre la paroi via le sol.

Si le ballon touche le sol au retour, avant qu'un joueur de l'équipe adverse ne le rattrape, le point est marqué. Si la balle est récupérée par un défenseur, le jeu se poursuit de l'autre côté.

---

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**