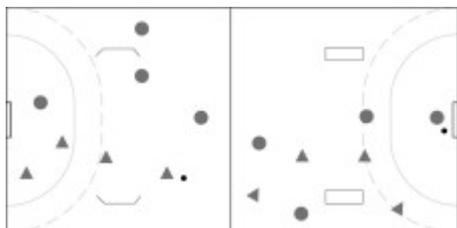


Handball – Jouer: Softball

Les élèves tirent avec un ballon mou en direction de caissons et/ou de buts d'unihockey. Cet exercice améliore en particulier le jeu de passes rapides.



Placer un but d'unihockey sur un caisson. Jeu à 4 contre 4 (ou 5 contre 5), sans gardien et sans zone.

Matériel: Caisson, buts d'unihockey

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