

Handball – Tirer: Balle au caisson

Après chaque tir victorieux, l'équipe enlève un élément. Le but poursuivi de cet exercice est une meilleure précision des tirs.



Les buts sont remplacés par des caissons placés sur la ligne de fond. Lorsqu'une équipe marque (balle sur le devant du caisson), elle enlève un élément. Quelle équipe réussit à démonter son caisson en premier?

Variantes

- Deux caissons par équipe.

plus facile

- Idem, mais sans démontage du caisson.

plus difficile

- Seuls les tirs au sol sont autorisés.
- Seuls les tirs directs (sans contact au sol) sont autorisés.

Matériel: Caissons

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