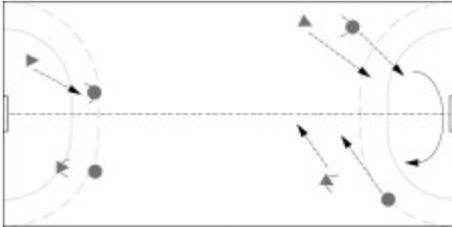


Handball – Défendre: Voie de garage

Exercice à deux: le défenseur essaie de repousser l'attaquant contre la paroi en s'aidant des bras. Objectif: forcer l'adversaire à passer par les côtés.



Duel sans balle. L'attaquant, les bras dans le dos, essaie de passer son adversaire et de traverser le milieu de terrain. Le défenseur, qui peut s'aider des bras, l'en empêche et essaie de le repousser contre la paroi. Changer de rôle après chaque traversée.

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