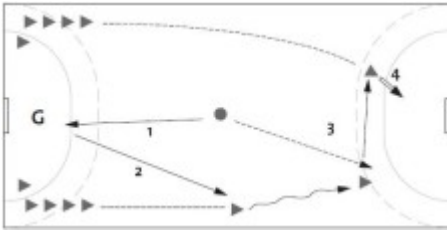


Handball – Contre-attaquer: Deux contre un

Cet exercice met en scène une contre-attaque en supériorité numérique. Il implique tous les joueurs, y compris le gardien.



L'attaquant tire au but. Le gardien attrape la balle et relance directement à son ailier. Ce dernier court en dribble vers le but adverse. Il fait la passe à son coéquipier au moment où son défenseur est près de lui. Effectuer les trois premiers pas sans dribble pour prendre de la vitesse.

Variantes

- Le défenseur doit se tenir dans une zone déterminée.
- Limiter le nombre de passes à trois au maximum.
- S'il y a un gardien à l'opposé, l'attaquant ne peut tirer qu'avec sa main faible.
- Même mouvement, mais à trois contre deux.

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