Handball – Passer et attraper: Balle au roi

En équilibre sur un banc, un joueur essaie d'attraper le ballon lancé par un de ses coéquipiers. Objectif de cet exercice: améliorer la qualité d'orientation.

Six contre six (adapter à la grandeur de la salle). Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à son roi placé sur un banc retourné, sans que celui-ci perde l'équilibre. L'auteur de la passe décisive prend la place du roi.

Variantes

- Le ballon joué au roi doit toucher le sol avant (passe à terre).
- Avec ou sans dribble.

plus difficile

- Avec touche: si le joueur en possession de la balle se fait toucher par un adversaire, il ne peut pas lancer à son roi.

Matériel: Banc suédois

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