

## Handball – Dribbler: Voleurs de balles

Les enfants ne doivent pas seulement être capables de dribbler avec leur meilleure main. Cet exercice améliore leur bilatéralité et leur capacité à enchaîner des mouvements plus complexes.



Les joueurs dribblent sur un terrain délimité (surface de but ou dans la zone délimitée par la ligne de jet franc). Deux ou trois chasseurs sans balle essaient d'en dérober une. S'ils réussissent, ils deviennent dribbleurs et les perdants prennent leur place.

Durant le jeu, l'entraîneur siffle à intervalles irréguliers. A ce signal, les joueurs posent leur balle sur le sol, en trouvent rapidement une autre et gagnent le terrain en face où ils reprennent leur dribble.

### Variantes

- Donner des consignes pour le dribble: alterner main droite, main gauche, passer le ballon entre les jambes chaque troisième dribble, etc.
- Au coup de sifflet, lancer le ballon en l'air au lieu de le déposer sur le sol.

---

Source: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Cahier pratique «mobile» 53/2009: Handball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO