

Handball – Tirer: Convoi sous escorte

Cet exercice oblige les attaquants à faire circuler le ballon intelligemment avant d'adresser un tir; les défenseurs, eux, doivent lire le jeu de leurs adversaires pour éviter les buts.



Deux équipes s'affrontent. L'équipe A se répartit sur le terrain tandis que les adversaires attendent derrière la ligne de fond. Les joueurs de l'équipe B démarrent chacun à leur tour en poussant un chariot à ballons (vide) à travers le terrain. But: rejoindre la ligne d'arrivée en recevant le moins possible de ballons dans le chariot.

Un joueur de l'équipe A veille à donner une nouvelle balle à ses coéquipiers lorsque ces derniers ont réussi à viser le convoi. Les attaquants ont droit à un pas avec la balle. Les rôles sont inversés lorsque tous les joueurs ont effectué leur traversée. Quelle équipe a marqué le plus de points à l'issue des deux manches?

Variantes

- Utiliser différentes balles (handball, volleyball, tennis, football, softball).
- Donner une tâche annexe aux joueurs qui ne sont pas occupés.
- Limiter le temps de traversée (20 s par exemple).

Matériel: Chariot à ballons, évent. ballons de volleyball, de football, balles de tennis, softball

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