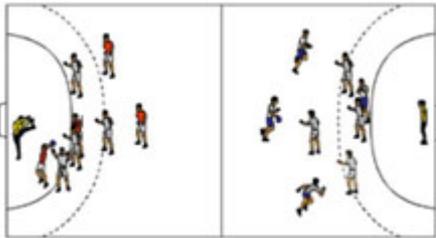


Handball – Jouer: Sur un but

Cet exercice permet à quatre équipes de jouer simultanément sur un terrain. Il favorise les joueurs qui osent prendre les tirs à leur compte.



Deux équipes (quatre joueurs par équipe) s'affrontent sur le même but. L'équipe qui marque ou qui tire garde la balle.

Variantes

- Attaque en surnombre (4:3).
- Concours: changement après cinq attaques. Qui marque le plus de buts?
- Inversion des rôles lorsque l'équipe qui défend ne reçoit pas de but au cours de trois actions consécutives.
- Tournoi: quatre équipes, matches de 5-10 minutes, demi-finales, finale et petite finale.

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