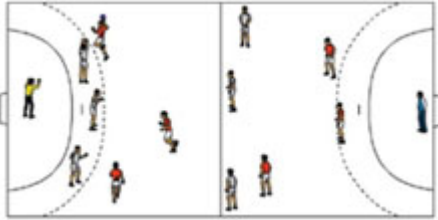


Handball – Jouer: 2 × 3:3

La position de chaque joueur est définie au début de cet exercice: soit ils attaquent à trois, soit ils défendent à trois. Les joueurs peuvent ainsi pleinement se concentrer sur une seule tâche.



Chaque équipe est composée d'un gardien et de six joueurs de champ. Trois se placent dans le camp de défense, les trois autres dans le camp d'attaque. Dans chaque demi-terrain se trouvent donc trois attaquants d'une équipe et trois défenseurs de l'autre. Les joueurs restent dans leur demi-terrain.

Ainsi se développe de chaque côté un jeu 3:3. Après un but ou un tir, le gardien fait une passe à un coéquipier placé dans la zone de défense. Changer les joueurs régulièrement et alterner les positions.

Variante

Sous forme de 2 × 4:4 selon la grandeur du terrain et le niveau des joueurs.

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