

Handball – Passer et attraper: Chasse aux lièvres

Cet exercice de poursuite est couronné de succès lorsque les passes et les réceptions sont rapides. Il sollicite particulièrement la vision périphérique et stimule le système cardio-vasculaire.



Jouer sur deux demi-terrains. Durant deux minutes, l'équipe en possession de la balle essaie de toucher le plus de lièvres possible. Règles: on ne marche pas avec la balle, un pas au maximum pour toucher l'adversaire (ne pas lâcher la balle). Après deux minutes, changer les rôles. Eventuellement finale des gagnants et des perdants pour terminer.

Variantes

- Idem avec un Swissball ou une softball.

plus facile

- Trois pas autorisés pour toucher le lièvre.

Matériel: Event. Swissball ou softball

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