

## Handball – Passer et attraper: Passes à deux

La répétition de passes variées améliore la précision et la coordination. Les joueurs disposent chacun d'un ballon au cours de cet exercice en binôme.



Deux joueurs face à face (à env. 5 m de distance), chacun avec un ballon. Ils effectuent les passes suivantes:

1. A fait une passe au sol à B, B joue à hauteur de poitrine.
2. Idem, mais changer après chaque passe.
3. A et B jouent simultanément avec les mains (première balle) et avec les pieds (seconde balle).
4. Idem, mais changer de main à chaque passe.
5. A lance sa balle devant lui en hauteur; il réceptionne la balle de B et la lui relance, puis il récupère sa balle. Plus difficile: avec trois balles; A et B lancent leur balle en l'air et s'échangent la troisième.
6. A et B jonglent ensemble avec trois balles. Plus difficile: réceptionner les balles à deux mains et les relancer à une main (technique de handball).

---

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