

Handball – Passer et attraper: Coup de tête

La réussite d'une passe dépend non seulement de la précision du lancer mais également du dosage de la force. Cet exercice en duo met l'accent sur ce second aspect.



Pour marquer un point, le joueur fait une passe à un coéquipier qui lui renvoie la balle avec la tête.

Variante

plus difficile

La passe de la tête est dirigée vers un troisième joueur (orientation).

Indication: Si possible jouer avec une balle en mousse ou une softball.

Matériel: Event. balles en mousse 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