

Handball – Gardien: Tour infernale

Un joueur protège un ballon placé sur le caisson et repousse les attaques. Le but de cet exercice est d'entraîner la capacité de réaction et de décision du gardien et sa capacité à utiliser les mains et les pieds.



Même principe que l'exercice précédent (Former un cercle de joueurs (3 ou 4), avec un gardien au centre. Les joueurs se font des passes au sol. Le gardien essaie de stopper la balle avec son pied.), mais avec un médecine-ball placé sur un caisson. Le gardien dévie les balles avec la mains et/ou les pieds.

Variante

Avec un ballon en mousse.

Matériel: Médecine ball ou ballons en mousse

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