

# Slalom avec finalisation

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes en direction du but de handball. Le dernier cône se trouve à env. 7m du goal. Le but est séparé en plusieurs zone avec une corde.

## Matériel:

- 1 but de handball
- 6 cordes
- 4 cônes
- 2 ballons de foot

## Exercice:



Faire le slalom avec la balle au pied. Commencer une fois sur la gauche et une fois sur la droite. A la hauteur du dernier cône, shooter la balle en direction du goal tout en essayant de toucher la zone du goal voulue. Il est important de faire l'exercice avec la jambe forte comme avec la jambe plus faible (slalom et le tir au but).