

Slalom avec finalisation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

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

Matériel

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

Exercice:



Dribbler avec le ballon de handball dans le slalom, une fois avec la main gauche et une fois avec la main droite. A la hauteur du dernier cône, tirer vers le goal tout en visant une zone du goal. Il est important de tirer et de dribbler avec la main droite comme avec la main gauche.