

# Séance TAP Handball

<b>Exercice</b>	<b>Temps</b>	<b>Consignes</b>	<b>Variantes</b>
Passe à 10	20 min	Réussir à se faire le plus de passes	Passe au sol Passe direct Passe en l'air Main à main Transformer en balle au capitaine
Bêret hand	20 min	Chaque numéro doit aller marquer dans les buts	Avec un gardien Amener petit à petit à jouer en équipe
L'horloge	20 min	Une équipe se fait des passes L'autre vient dribbler autour	Variation de passe Dribble en arrière ou en avant
Faire 3 zones monter la balle pour marquer	20 min	Par équipe arriver à monter la balle pour réussir à marquer	Sans dribble
Parcours relais	10 min	Faire le parcours en driblant	Faire un parcours 2 par 2 en passe
3 contre 2+1 gardien	10 min	2 équipes une attaquant et l'autre en défense, 3 attaquants vient sur le terrain contre 2 défenseurs le but et d'aller au tir, a chaque perte de balle ou tir on change de joueur.	Mettre un nombre de passes max.