

# **5D Continuité Pédagogique Handball**

## **Séance 1**

- 1) Donnez 5 règles du handball.
- 2) Dessinez un terrain de handball.
- 3) A quoi correspond la zone au handball ?
- 4) Qu'est ce qu'un attaquant
- 5) Qu'est ce qu'un défenseur ?
- 6) A quoi sert l'échauffement ?
- 7) Citez 4 exercices de gammes à faire à l'échauffement.
- 8) Citez 6 articulations du corps humain.

Si tu as un ballon à la maison entraîne toi à :

- faire des passes le coude haut avec une main
- dribbler sans regarder le ballon