



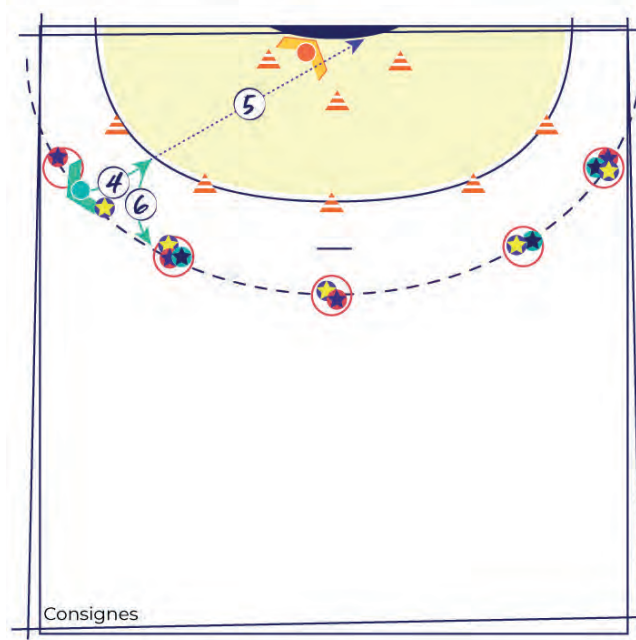
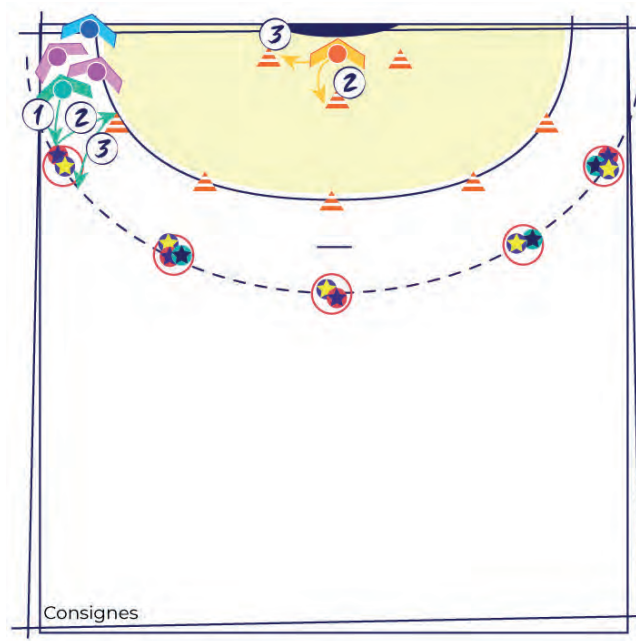
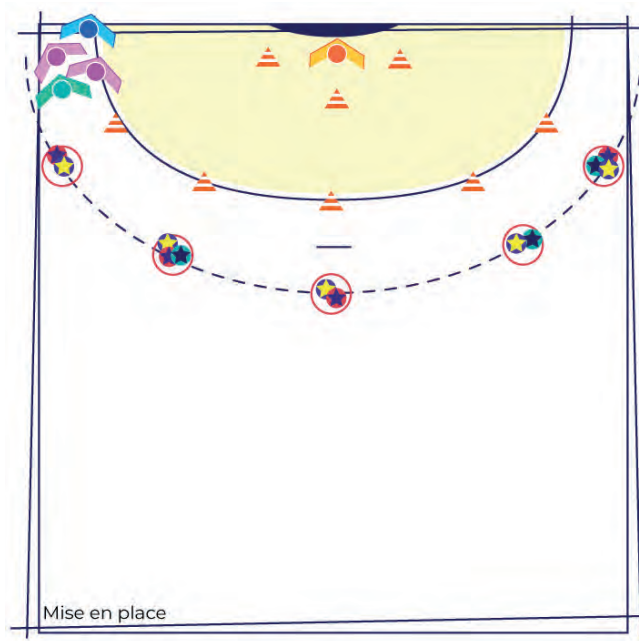
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

JEU DÉFI TIREUR / GARDIEN DE BUT



Exercice 81



L'objectif de cet exercice est d'enchaîner les tâches tout en ayant à jouer 5 duels Tireur / Gardien de but à vitesse maximale

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots à 3 mètres autour de la ligne de but pour le gardien de but
- 5 plots autour de la zone
- 5 cerceaux avec 1 ballon posé au centre.
- Les joueurs se placent sur le côté de la zone

CONSIGNES

Le joueur prend le ballon dans le cerceau (1) et va toucher le plot 1 (2). Dans le même temps, le Gardien de But touche un plot au choix (2)

Le joueur recule en dribblant jusqu'à la ligne des 9 mètres et le gardien de but se replace dans son but (3)

L'attaquant s'engage alors dans l'intervalle entre les plots 1 et 2 (4) pour aller tirer sur 3 pas maximum (5)

Il enchaîne de la même façon et rapidement sur les plots à suivre (6). Pour le plot n°3, il se positionne en pivot dos au but.

Le gardien de but doit toucher un plot différent à chaque tir

Comptage des points :

Le tireur marque

- 1 point quand son tir est cadré (arrêt du GB ou poteau).
- 2 points quand il y a but.

Le gardien de but marque

- 1 point quand il y a but et qu'il a touché le ballon.
- 2 points quand il fait un arrêt.
- A la fin du temps, compter combien de défis ont été remportés par chaque joueur et gardien de but (% par rapport au nombre de passages)

RÉGULATIONS

- Demander des tirs de différentes façon : en appui, en suspension, à la hanche...

CONSEILS

- C'est un jeu/défi alors valoriser le comportement dans l'aspect jeu et piègeur du joueur comme du gardien de but
- Pour un bon fonctionnement, solliciter les joueurs en attente pour qu'ils replacent les ballons dans les cerceaux



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailer
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

5 cerceaux
5 ballons placés dans les cerceaux
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

