



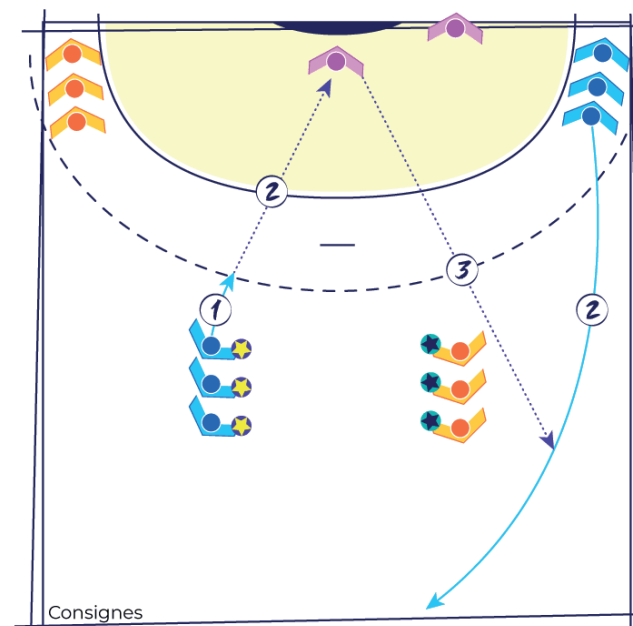
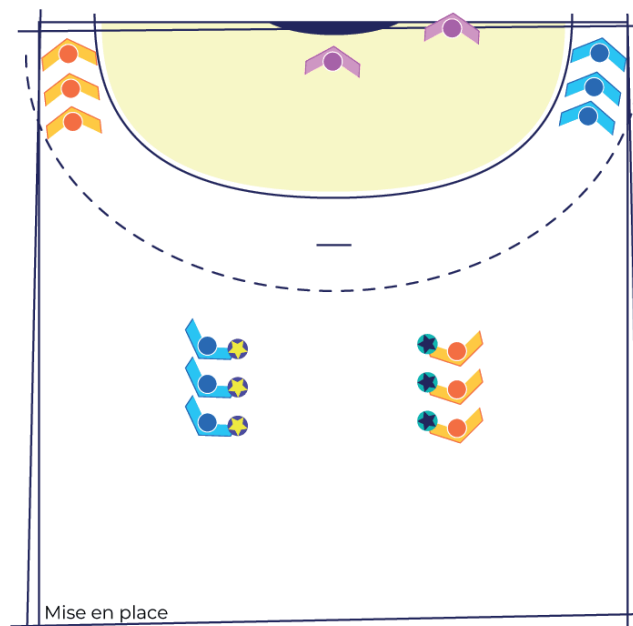
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

PARADE, RÉCUPÉRATION, RELANCE



Exercice 28



L'objectif est d'échauffer le Gardien de But en enchaînant les actions : parades, récupérations et relances

MISE EN PLACE

On positionne :

- les Arrières-tireurs avec ballon sur 2 colonnes
- 2 colonnes d'Ailiers contre attaquant sans ballon aux points de corners
- 2 Gardiens de But dans le but en alternance

CONSIGNES

L'Arrière tireur s'engage sur 3 appuis (1) et tire sur le Gardien de But (2)

Au moment où le tir est déclenché, l'Ailier contre attaquant de la colonne opposé au tireur démarre sa contre attaque (3)

Le Gardien de But effectue, après son arrêt, la relance sur l'Ailier (4)

L'Arrière tireur va ensuite se positionner dans la colonne des Ailiers contre-attaquant et l'Ailier contre-attaquant va se positionner dans la colonne d'Arrière tireur

RÉGULATIONS

- Placer une réserve de ballons dans but ou à côté du but et demander cette fois ci aux arrières de tirer pour marquer

CONSEILS

- Observer la faculté du GB à se mettre au plus vite en situation de relance et de la réussir
- Veillez bien à ce que le GB soit toujours en mesure de récupérer un ballon rapidement dans l'évolution 1 de l'exercice



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

15 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

