



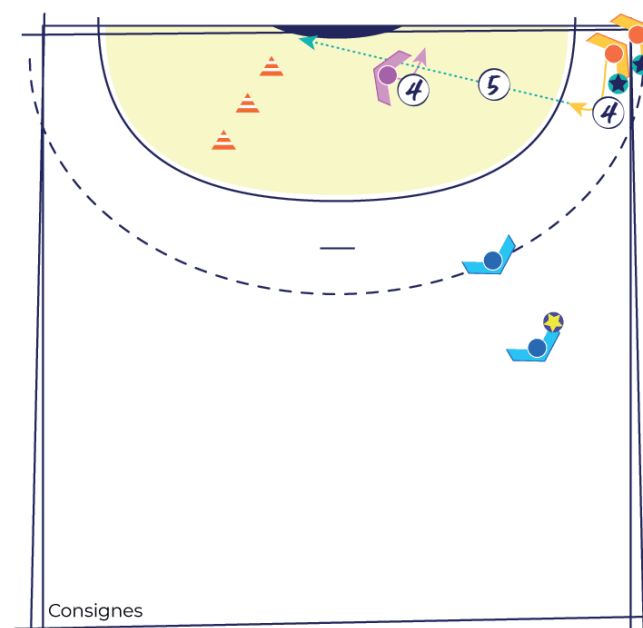
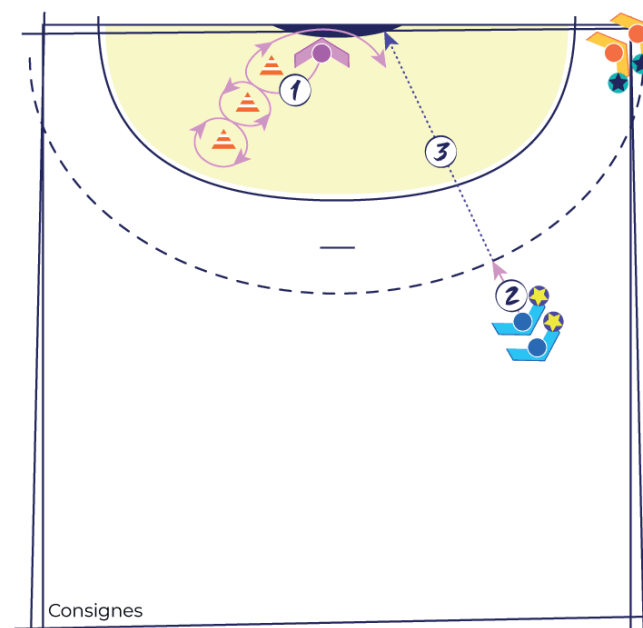
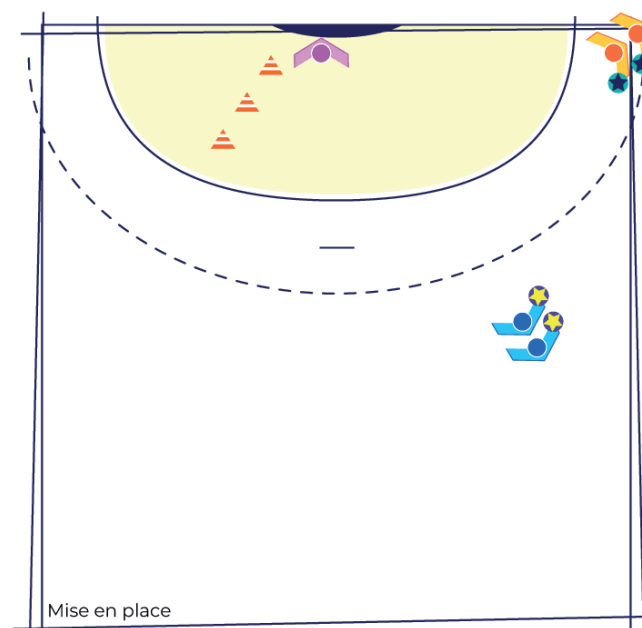
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

3 PLOTS, 2 TIRS POUR LE GARDIEN DE BUT



Exercice 312



L'objectif est de faire travailler leurs déplacements latéraux et d'avant en arrière aux Gardiens de But de manière dynamique et rythmée

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots pour former une ligne vers les 6 mètres
- un Gardien de But dans les buts.
- 2 colonnes de tireurs avec un ballon chacun : l'une pour des tirs d'Arrières, l'autre pour des tirs d'Ailiers

CONSIGNES

Le Gardien de But démarre une course en slalom autour des plots (1). Il reste toujours orienté vers le centre du terrain même lorsqu'il fait son slalom en arrière

Lorsque le Gardien de But termine de tourner autour du 3e plot, l'Arrière s'engage sur 3 appuis (2) pour tirer (3)

Après sa parade, le Gardien de But se déplace (4) pour aller contrer le tir de l'Ailier (5)

RÉGULATIONS

- Ecarter ou rapprocher les plots selon les capacités de vos Gardiens de But
- Demander aux Gardiens de But de courir au lieu de faire des pas chassés (en augmentant ou pas la distance des plots)
- Changer les postes de tirs : Demi-Centre, Arrière, Ailier, Pivot...
- Changer l'ordre des tirs : Arrière, Ailier, Arrière, Pivot par exemple
- Changer de côté du terrain
- Demander au tireur de varier les impacts : dans les mains, dans les pieds, main droite, main gauche (du côté du déplacement ou non), fort ou moins fort
- Demander aux Arrières de tirer en dehors des 9 mètres ou leur laisser la possibilité de tirer à 7-8 mètres

CONSEILS

- Veillez à ce que le Gardien de But soit toujours orienté vers le milieu du terrain
- Rythmez l'exercice selon le niveau de vos Gardiens de But



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur
3 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur



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

