



L'objectif de cet exercice est d'échauffer le gardien et le joueur pour les relances et les courses de montées offensives

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien de but dans chaque but (avec une réserve de ballons)
- 2 colonnes d'arrières avec 1 ballon pour 2
- 3 défenseurs : 2 défenseurs n°2 et un défenseur dans le 1/2 terrain opposé

CONSIGNES

Les 2 arrières attaquants s'échangent le ballon (1) en s'engageant et en se désengageant (2)

Les 2 défenseurs se déplacent pour défendre face aux 2 attaquants (homme à homme) (3)

Au signal du gardien de but, il montre l'impact de tir, l'attaquant qui a le ballon tire en respectant l'impact donné par le gardien de but (4)

Les 2 défenseurs effectuent alors une course (5) de contre attaque (en contournant la colonne de joueurs) pour recevoir la relance du gardien de but dans le 1/2 terrain opposé (6)

Le défenseur aura choisi de défendre sur un attaquant (6) lors de la relance du gardien de but pour faciliter la décision du gardien de but

Les 2 attaquants jouent le 2 contre 1 (7) pour aller tirer (8)

Aussitôt après le tir, le défenseur s'engage vers le milieu du terrain (8) et le gardien de but lui fait une relance (9)

Rotations :

Dans le 1er 1/2 terrain : les attaquants se placent en défenseurs.

Dans le 2e 1/2 terrain :

- Si le but est marqué : le tireur se place dans la colonne des arrières. Le non tireur devient défenseur.
- Si but est manqué : le tireur se place défenseur, le non-tireur dans la colonne des arrières.
- Le défenseur de la montée de balle se place dans la colonne des arrières.

RÉGULATIONS

- Varier le signal donné par le gardien de but : tour d'un plot, position accroupi,...
- Les tireurs peuvent tirer ou faire rouler le ballon dans la zone (déplacement du gardien de but)

CONSEILS

- **Savoir faire des relances est crucial pour le gardien de but de handball**
- **Demandez aux joueurs de réaliser l'exercice sans dribble**



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

10 minutes