



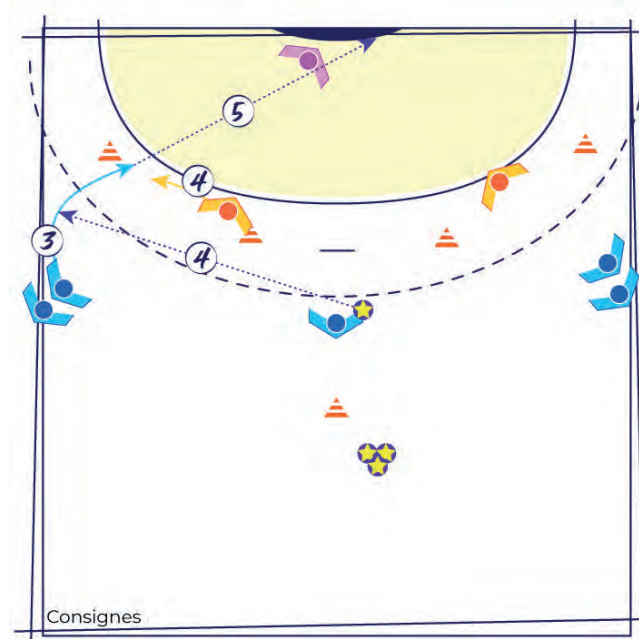
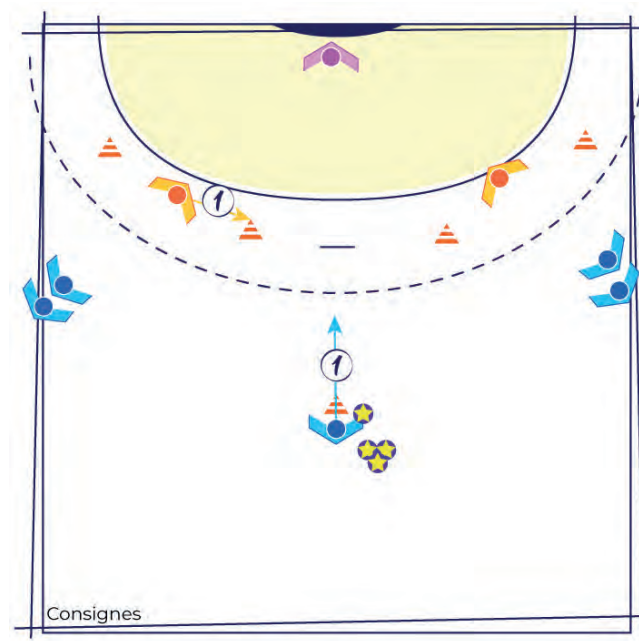
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

ENCHAINEMENTS DE TIRS D'ARRIÈRES SUR L'EXTÉRIEUR



Exercice 91



L'objectif de l'exercice est de faire travailler les Gardiens de But sur des tirs d'Arrières avec une course externe

MISE EN PLACE

On matérialise l'espace des défenseurs par des plots espacés d'environ 4 m

On positionne ensuite les joueurs :

- 2 colonne d'Arrières latéraux
- 1 Demi-Centre

CONSIGNES

Le Demi-Centre va fixer vers le but, ce qui déclenche le déplacement du défenseur qui touche le plot du côté du passeur (1)

L'Arrière latéral doit alors identifier et se positionner face à l'intervalle libre (3) avant de recevoir la passe du Demi-Centre côté extérieur (4)

Il s'organise alors pour aller tirer (5) avant le retour du défenseur (4)

RÉGULATIONS

- Disposer 1, 2 ou 3 plots devant le Gardien de But. Il doit alors toucher un des plots au choix au moment où le passeur fait sa passe. Il doit alors s'organiser pour se replacer sur la trajectoire de tir. Lui demander de changer de plot à chaque fois ;-)
- Changer les types de tirs : en appui, en suspension, hors des 9 mètres, à 6 mètres...

CONSEILS

- Assurez vous que le Gardien de But cherche en premier lieu à fermer le 1er poteau en avançant sur la trajectoire de la balle



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

11 plots
1 réserve de ballons



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

20 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

