



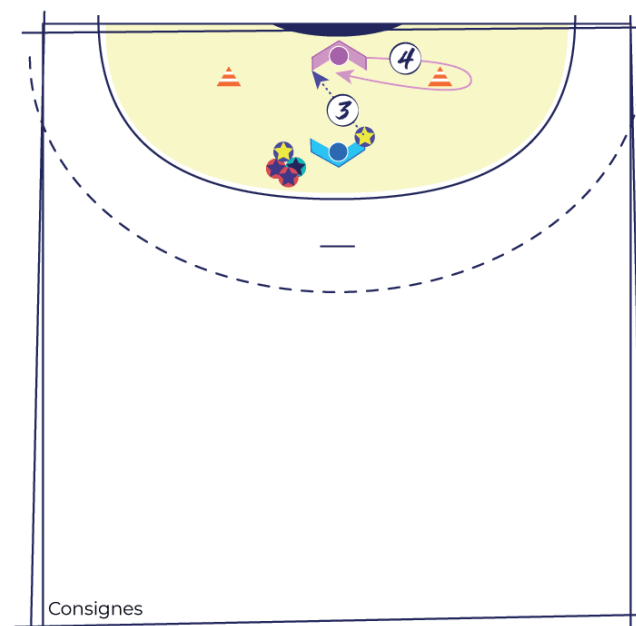
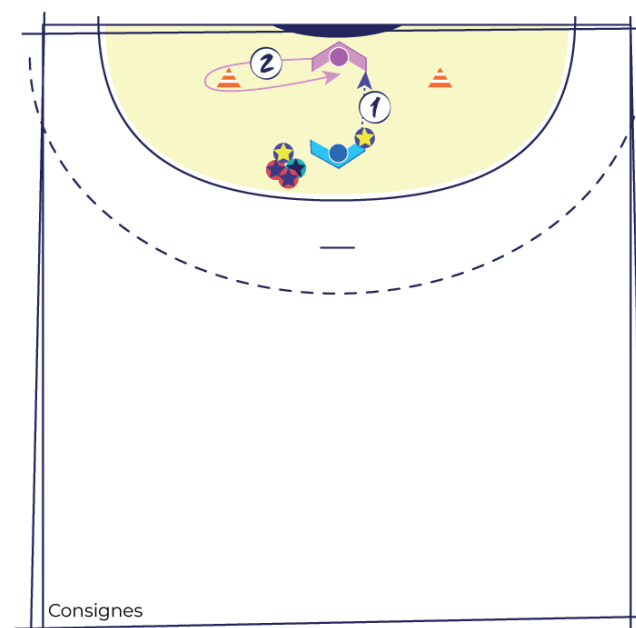
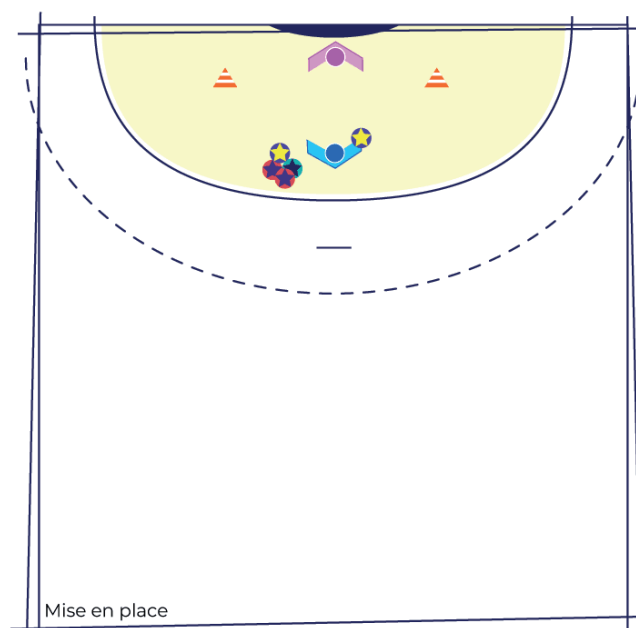
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

DÉPLACEMENTS LATÉRAUX POUR LE GARDIEN DE BUT



Exercice 305



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

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 plot de part et d'autre du but
- un Gardien de But dans les buts.
- un 2e Gardien de But (ou un joueur) à 4 mètres avec une réserve de ballons pour jouer le rôle du tireur

CONSIGNES

Le tireur fait un premier tir sur le Gardien de But (1). Après son arrêt, celui-ci enchaîne une course en pas chassés vers l'un des plots (2) pour revenir le plus rapidement possible en se préparant à une nouvelle parade

Le tireur qui a pris un nouveau ballon dans la réserve tire à nouveau (3) et le Gardien de But enchaîne alors une autre course en pas chassés vers l'autre plot (4)

Le Gardien de But enchaîne ainsi un certain nombre de répétitions avant de changer avec son partenaire (ou de faire une pause si il est le seul Gardien de But)

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)
- Augmenter ou réduire le nombre de courses-tirs à enchaîner avant de changer de Gardien de But
- 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 ...

CONSEILS

- Veillez à ce que votre Gardien de But se déplace bien latéralement sans croiser les jambes (sauf si vous lui demandez de courir)
- Le Gardien de But doit toujours s'orienter vers le ballon
- Il faut que le tireur soit le plus précis possible sur ses impacts (d'où son positionnement à 4 mètres). Il est au service du Gardien de But



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 réserve de ballon
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 1 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

