



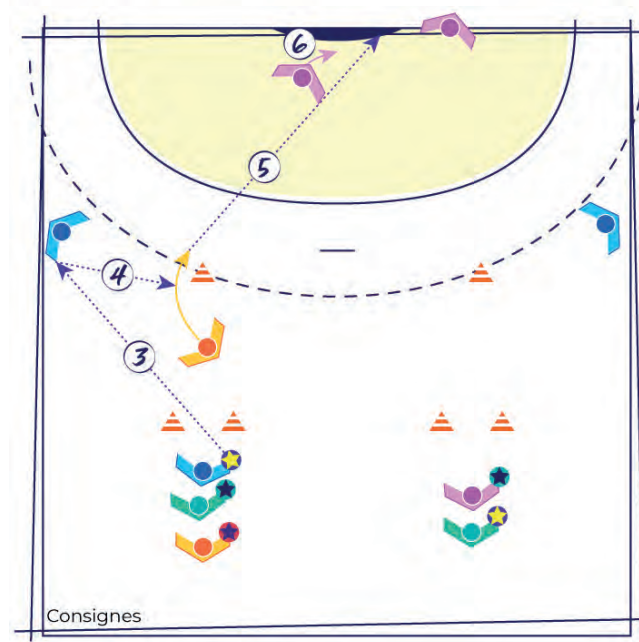
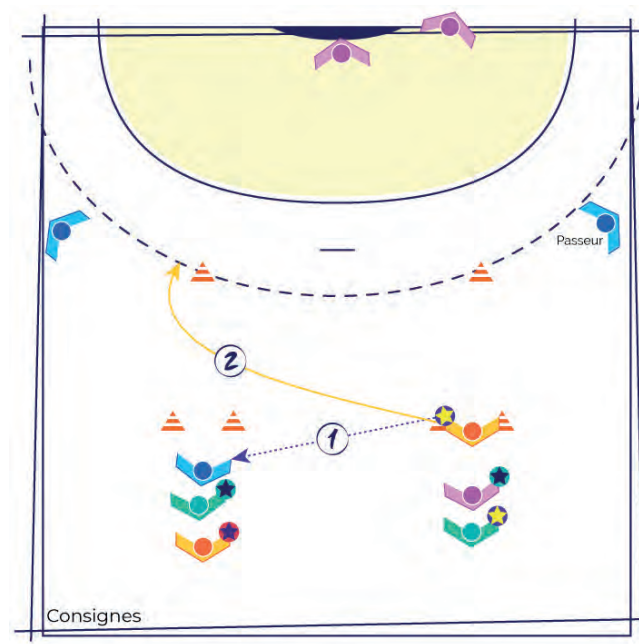
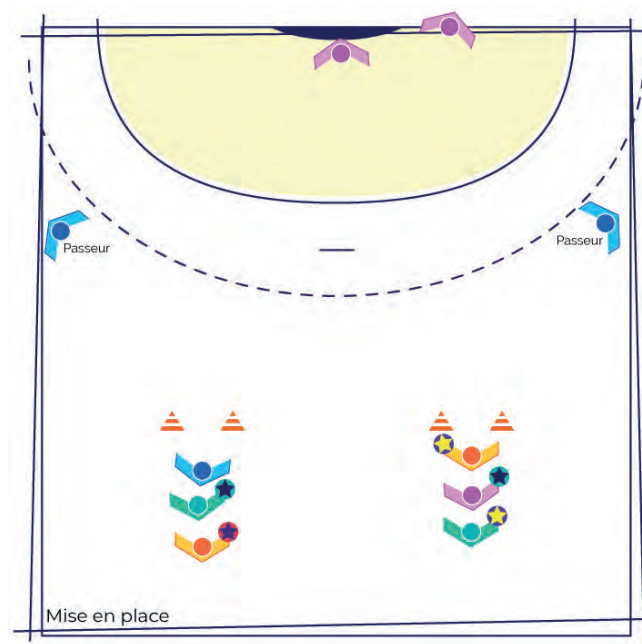
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

FERMETURE DU BUT : PRISE D'INFORMATIONS ET DÉPALACEMENTS



Exercice 35



L'objectif est de permettre aux gardiens de but de développer la prise d'information et le recueil d'indices sur le tireur et/ou la situation

MISE EN PLACE

On positionne :

- 6 plots espacés latéralement et verticalement.
- 2 passeurs (1 à gauche, 1 à droite)
- 1 ballon par joueur
- 2 Gardiens de But (1 dans le but, 1 qui observe)
- 1 Défenseur

CONSIGNES

Le tireur transmet le ballon à la colonne opposée (1) et engage une course entre les plots et les 9 m (2).

Le joueur de la colonne suivante transmet la balle au passeur (3) qui la remet à l'attaquant (4) qui tire en contournant le plot placé à 9 m sans dribbler, sans marcher et avec 1 seul appui. Il tire pour marquer absolument (5).

Le GB se replace au centre de son but entre chaque passage (6).

L'exercice se fait à gauche et à droite

RÉGULATIONS

- Alternier côté droit et côté gauche
- Varier les types de tirs : en appui, à la hanche, à rebond, 1er poteau, 2e poteau, en haut, en bas...
- Ajouter un défenseur positionné au point de pénalty et qui viendra réduire l'angle du tireur pour le Gardien de But organise sa fermeture en fonction de cela

CONSEILS

- A surveiller : 1 seul appui après réception de la passe du passeur.
- A surveiller : le travail de fermeture du Gardien de But et son remplacement entre chaque départ de tireur.



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrières



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur
6 plots



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

