



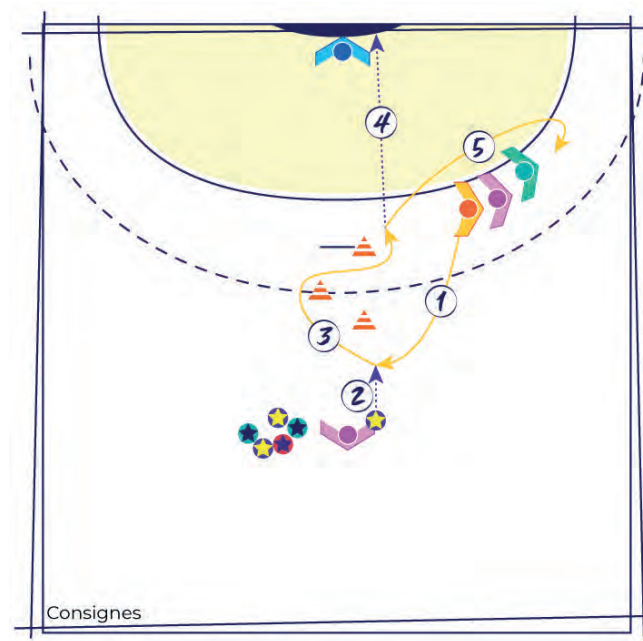
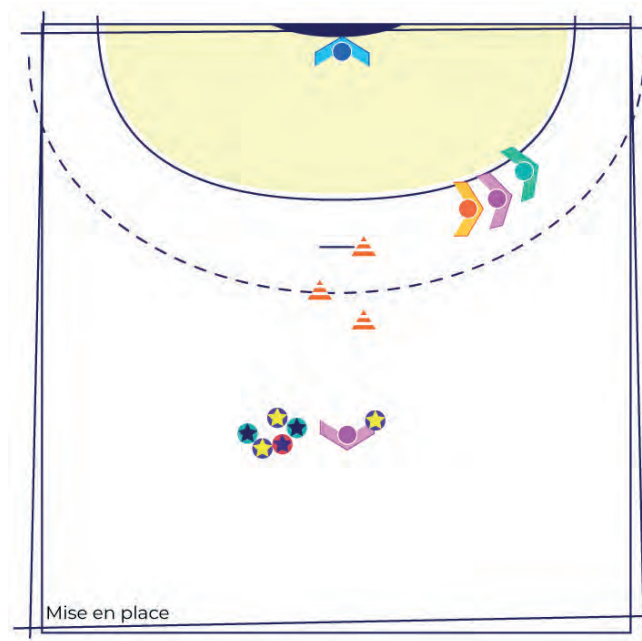
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

ENCHAINEMENTS ET LUCIDITÉ



Exercice 58



L'objectif de cet exercice est de mettre le gardien de but en capacité à enchaîner des arrêts après un mini parcours pour les joueurs

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots décalés et espacés d'un bon mètre entre 7 et 11 m .
- 1 colonne de joueurs tireur à 6 m
- 1 gardien de but
- 1 passeur avec une réserve de 10 ballons proche du passeur (à adapter au niveau des joueurs)

CONSIGNES

Le tireur court en direction du passeur (1) et au moment où il contourne le plot le plus éloigné du but il reçoit le ballon du passeur (2).

Une fois que le premier joueur tourne autour du premier plot, le joueur suivant s'engage.

Le joueur qui a eu le ballon attaque le but en changeant de direction entre le plot 1 et 2 (3) puis déclenche son tir pour marquer (4)
Il se repositionne derrière la colonne pour être prêt à enchaîner (5)

RÉGULATIONS

- Modifier le positionnement des plots pour amener l'attaquant à travailler avec sa «mauvaise main».
- Varier les demandes d'impacts de tirs, par exemple, en demandant au Gardien d'indiquer l'endroit où tirer par un signe.

CONSEILS

- Adapter le nombre de répétitions à la catégorie entraînée
- Les joueurs doivent enchaîner le plus rapidement possible



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 réserve de ballons
3 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

