



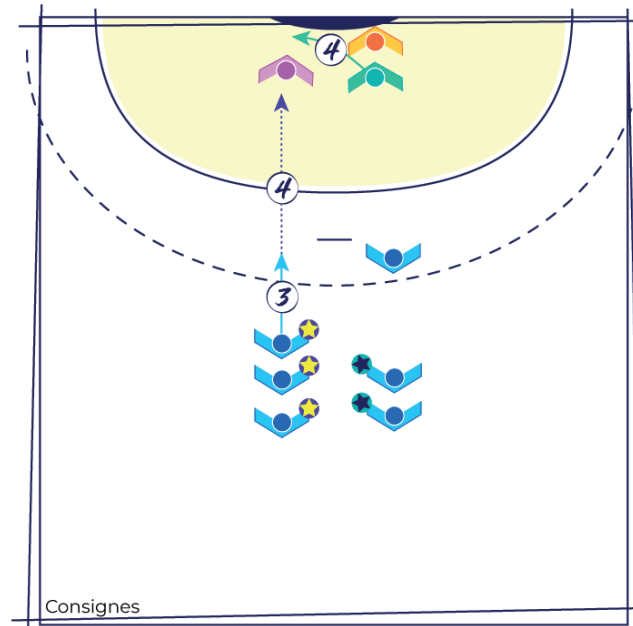
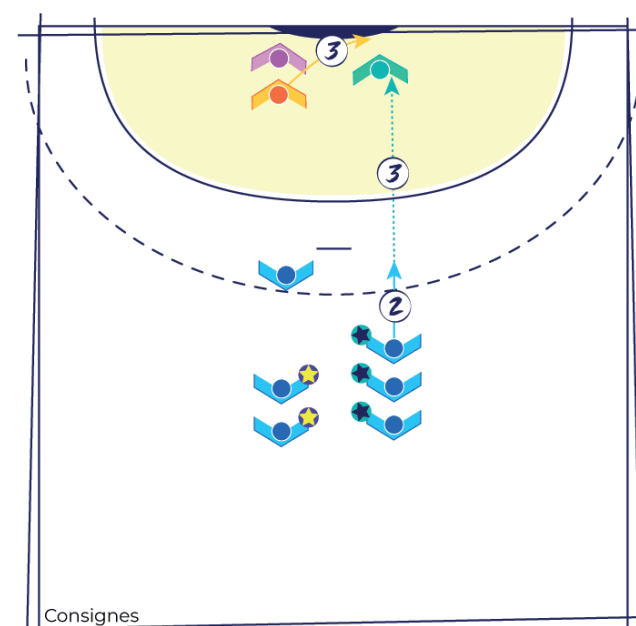
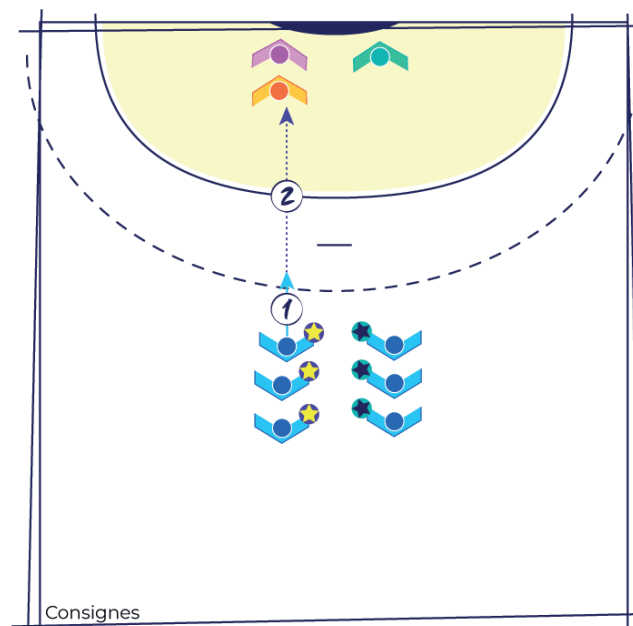
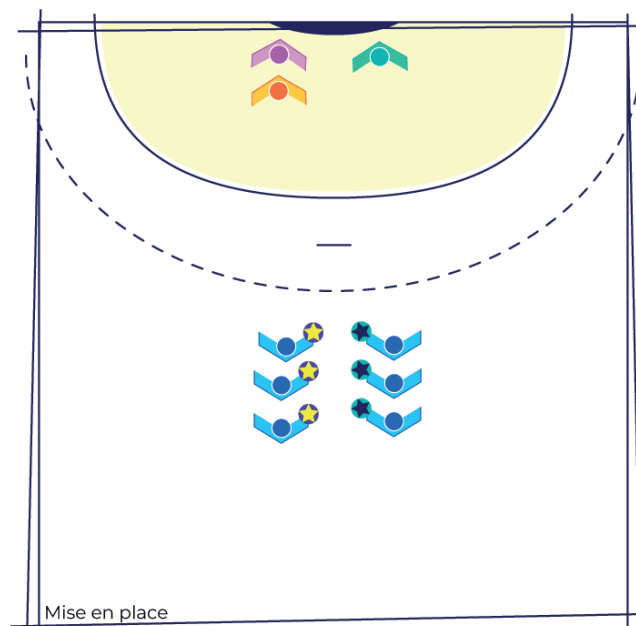
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

3 GARDIENS DE BUT POUR UN DÉPLACEMENT EN TRIANGLE



Exercice 303



L'objectif est d'échauffer le Gardien de But en enchaînant les actions : parade, déplacement, parade à un rythme soutenu

MISE EN PLACE

On positionne :

- les Arrières-tireurs avec ballon sur 2 colonnes
- 3 Gardiens de But : 2 d'un côté du but, le dernier de l'autre côté

CONSIGNES

L'Arrière tireur s'engage sur 3 appuis (1) et tire sur le Gardien de But face à lui (2)

Lorsque le Gardien de But a fait son arrêt, il se déplace latéralement pour se positionner derrière son partenaire (3)

Au moment où le tir est déclenché, l'Arrière de l'autre colonne s'engage à son tour (2) pour aller tirer sur le Gardien de but face à lui (3)

On enchaîne ainsi de suite : l'Arrière s'engage (3) pour aller tirer (4) pendant que le Gardien de But qui a fait son arrêt précédemment se déplace latéralement pour se repositionner (4)

RÉGULATIONS

- Demander à vos Gardiens de But de toucher le poteau opposé à leur point de départ (cela allonge la distance qu'ils doivent parcourir pour se déplacer).
- Demander aux joueur(se)s de varier les impacts : dans les mains, dans les pieds, main droite, main gauche (du côté du déplacement ou non)
- Selon le niveau de vos Gardiens de But, vous pouvez leur demander d'effectuer une passe de relance au tireur avant de faire son déplacement

CONSEILS

- L'intérêt de l'exercice réside dans le rythme imprimé par les tireurs. Soyez attentif à ce que les tireur(e)s enchaînent rapidement les tirs et qu'ils se repositionnent rapidement dans les colonnes
- Veillez à ce que vos Gardiens de But enchaînent leurs déplacements latéraux le plus rapidement possible, si possible en avançant vers le tireur



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

des moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 6 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

