



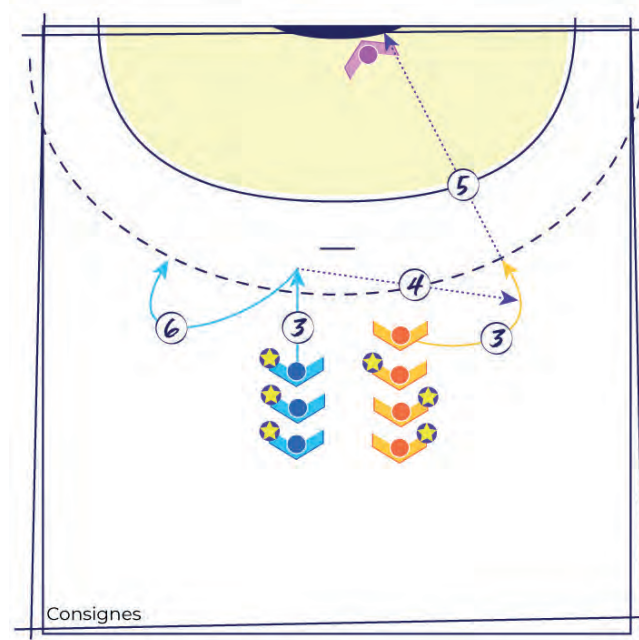
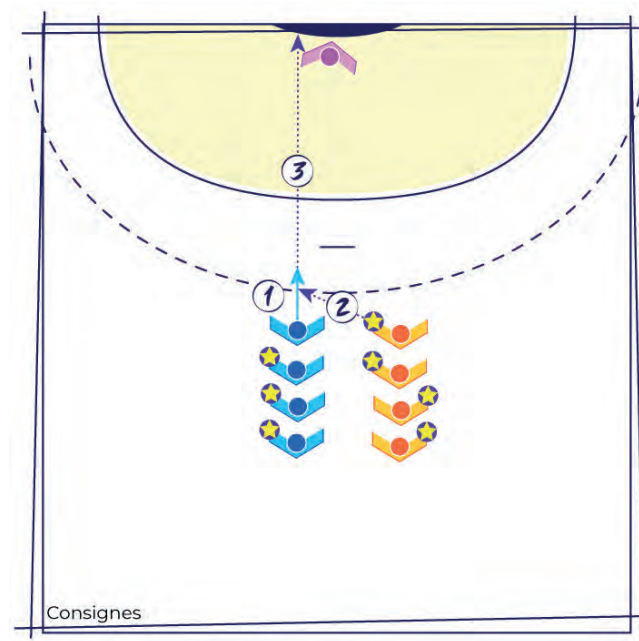
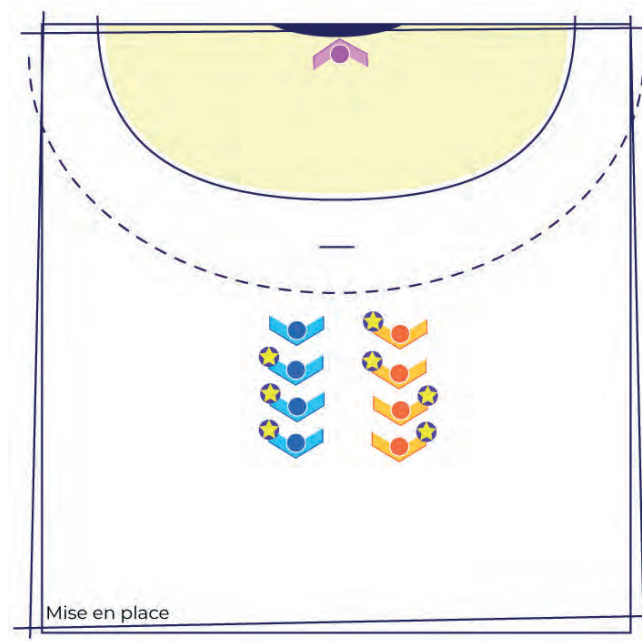
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

LA PASSE SUR UN DESENGAGEMENT POUR ECHAUFFER LE GB



Exercice 170



Cet exercice permet d'échauffer le gardien de but de manière rythmée et intense tout en faisant travailler la passe sur un désengagement externe

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 2 colonnes de joueurs espacées de 1m à 1,50m

Tous les joueurs ont un ballon (sauf le premier de l'une des colonnes)

CONSIGNES

Le premier joueur sans ballon le ballon s'engage vers le but (1) et reçoit la passe à son partenaire (2)

Il enchaîne avec le tir (3)

Le passeur se désengage rapidement en arc de cercle (3) pendant que le joueur avec ballon de l'autre colonne s'engage pour fixer (3)

Il fait alors la passe (4) à son partenaire qui attaque l'intervalle extérieur pour aller tirer (5)

Après sa passe, le joueur sans ballon se désengage en arc de cercle (6) et l'exercice se poursuit ainsi en continuité

L'exercice se poursuit ainsi en continuité

RÉGULATIONS

- Agrandir l'espace entre les 2 colonnes.
- Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, main droite, main gauche...
- Varier le type de tir demandé : en suspension, en appui, à la hanche,...

CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice
- Vérifiez que les joueurs se désengagent bien après avoir fait la passe



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur, sauf le premier d'une des 2 colonnes



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

10 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

