



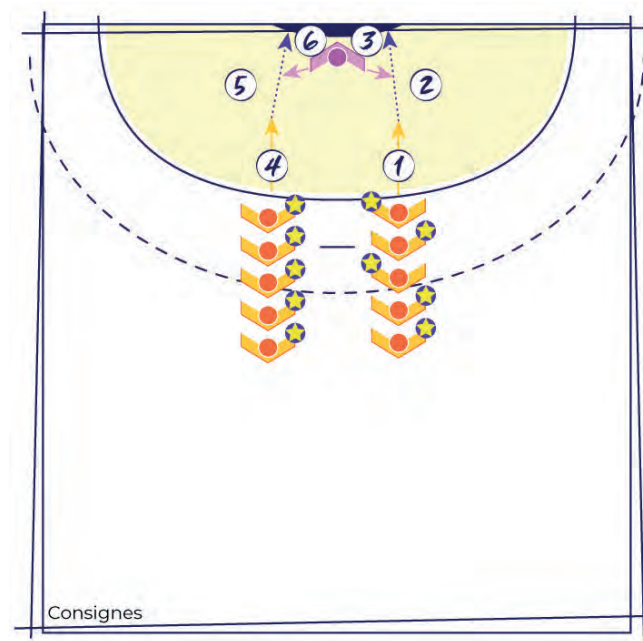
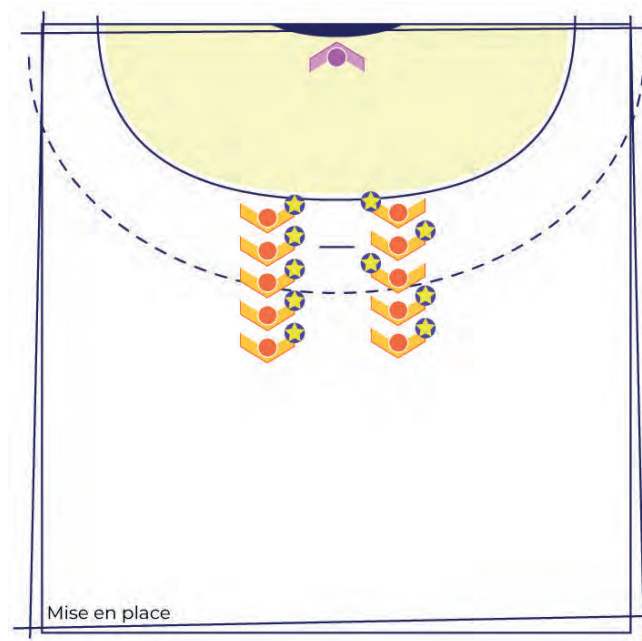
## GARDIEN DE BUT

### Savoir Faire Individuel du Gardien de But

# ECHAUFFEMENT DU GARDIEN DE BUT



Exercice 153



**L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en réduisant l'échec au tir des joueur(se)s**

### MISE EN PLACE

Les joueur(se)s se positionnent en :

- 2 colonnes à 6 mètres
- chaque joueur à un ballon

### CONSIGNES

Les joueur(se)s dribblent jusqu'à être à un ou deux mètres du but (1) puis poussent la balle pour marquer (2).

Lorsque le tireur commence son tir, le joueur(se) suivant de l'autre colonne s'engage en dribble (4) pour aller lui aussi marquer en poussant son ballon (5)

Le gardien doit faire la parade (3) et enchaîner avec le tir du joueur suivant (6)

### CONSEILS

- Veillez au timing. Le gardien doit avoir le temps de se déplacer entre 2 tirs
- Demander aux joueurs de changer les impacts (en haut, en bas...)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



### MATÉRIEL

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



### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



### TEMPS

5-7 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

