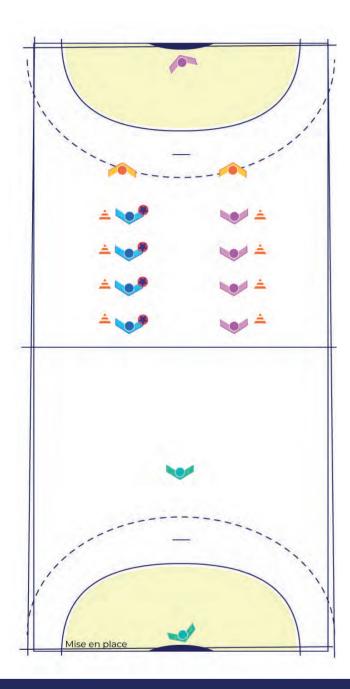
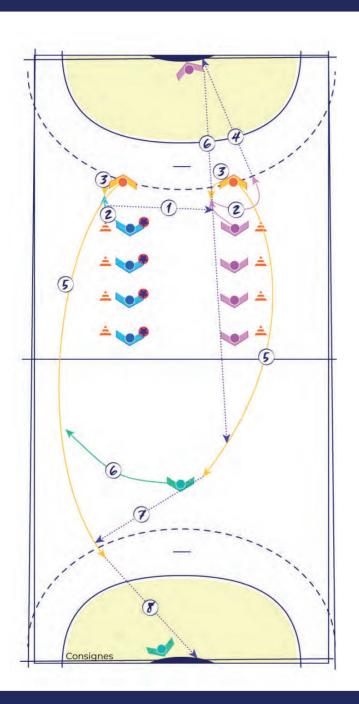


RELANCES POUR LE GARDIEN DE BUT







L'obiectif de cet exercice est d'échauffer le gardien et le joueur pour les relances et les courses de montées offensives

MISE EN PLACE

On positionne:

- · 1 gardien de but dans chaque but (avec une réserve de ballons)
- 2 colonnes d'arrières avec 1 ballon pour 2
- 3 défenseurs : 2 défenseurs n°2 et un défenseur dans le 1/2 terrain opposé

CONSIGNES

Les 2 arrières attaquants s'échangent le ballon (1) en s'engageant et en se désengageant (2)

Les 2 défenseurs se déplacent pour défendre face aux 2 attaquants (homme à homme) (3)

Au signal du gardien de but, il montre l'impact de tir, l'attaquant qui a le ballon tire en respectant l'impact donné par le gardien de but (4)

Les 2 défenseurs effectuent alors une course (5) de contre attaque (en contournant la colonne de joueurs) pour recevoir la relance du gardien de but dans le 1/2 terrain opposé (6)

Le défenseur aura choisi de défendre sur un attaquant (6) lors de la relance du gardien de but pour faciliter la décision du gardien de but

Les 2 attaquants jouent le 2 contre 1 (7) pour aller tirer (8)

Aussitôt après le tir, le défenseur s'engage vers le milieu du terrain (8) et le gardien de but lui fait une relance (9)

Rotations:

Dans le 1er 1/2 terrain : les attaquants se placent en défenseurs.

Dans le 2e 1/2 terrain :

- · Si le but est marqué : le tireur se place dans la colonne des arrières. Le non tireur devient défenseur.
- · Si but est manqué : le tireur se place défenseur, le non-tireur dans la colonne des arrières.
- · Le défenseur de la montée de balle se place dans la colonne des arrières.

RÉGULATIONS

- · Varier le signal donné par le gardien de but : tour d'un plot, position accroupi,...
- · Les tireurs peuvent tirer ou faire rouler le ballon dans la zone (déplacement du gardien de but)

CONSEILS

- · Savoir faire des relances est crucial pour le gardien de but de handball
- Demandez aux joueurs de réaliser l'exercice sans dribble



participent à l'exercice



Arrière

Demi-Centre Pivot





de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs 8 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs









