



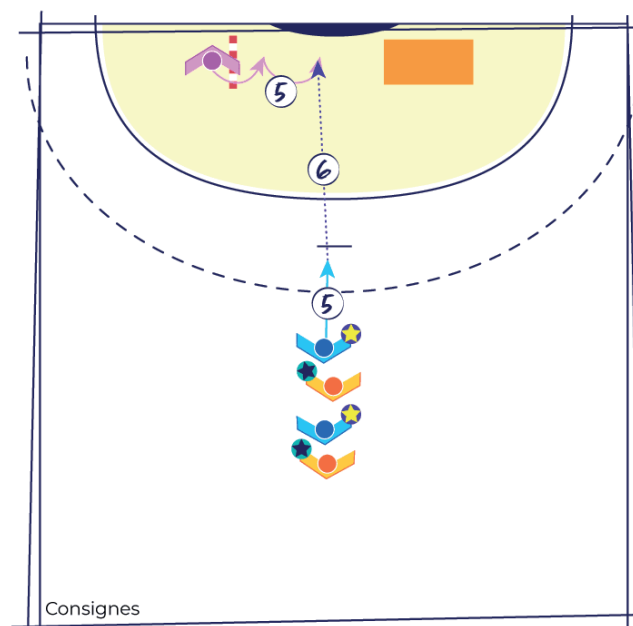
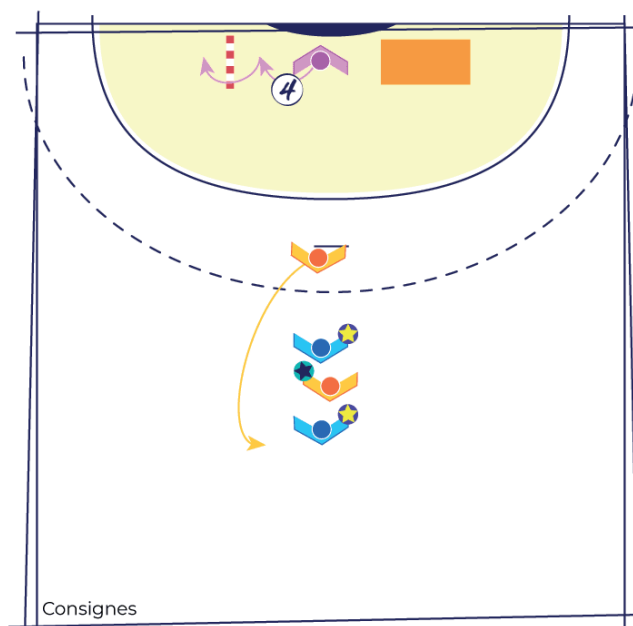
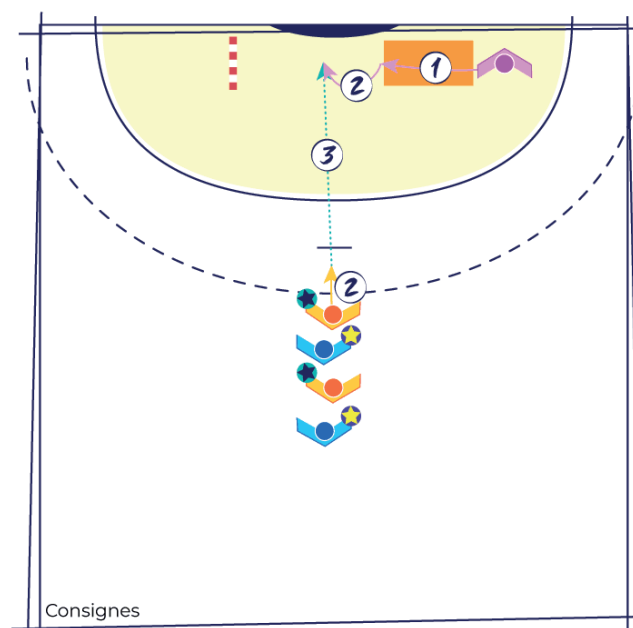
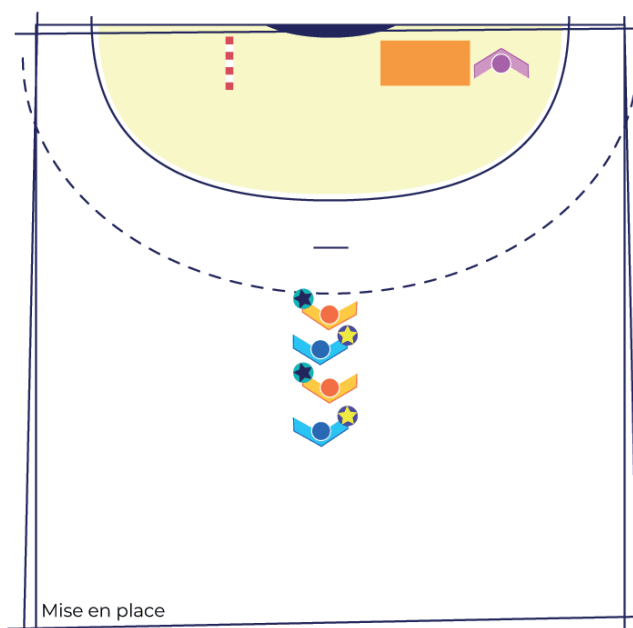
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

UNE ROULADE, UNE PARADE, DES SAUTS, UNE PARADE



Exercice 321



L'objectif est de faire travailler leurs déplacements latéraux et leur motricité aux Gardiens de But de manière dynamique et rythmée

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 tapis de sol d'un côté du but
- 1 mini haie de l'autre côté
- 1 ou plusieurs Gardiens de But près du tapis de sol
- 1 colonne de tireurs avec 1 ballon chacun à 9 mètres

CONSIGNES

Le Gardien de But débute l'exercice en faisant une roulade sur le tapis de sol (1)

Lorsqu'il commence à se relever, le tireur s'engage sur quelques appuis (2) pour aller tirer et permettre au Gardien de But de faire une parade (3)

Une fois celle-ci réalisée, le Gardien de But enchaîne un déplacement latéral pour aller sauter au dessus de la haie (4)

Une fois, ce premier saut effectué, il revient alors vers le but en sautant à nouveau la mini haie et lorsqu'il pose le premier pied au sol, le tireur suivant s'engage sur quelques appuis (5) pour tirer et permettre au Gardien de but d'enchaîner sa seconde parade (6)

RÉGULATIONS

- Changer de sens de réalisation : le tapis une fois à droite du but, une fois à gauche
- Ecarter ou rapprocher les obstacles selon les capacités de vos Gardiens de But
- Ajouter des mini-haies pour les sauts
- Augmenter ou réduire le nombre d'aller-retour à enchaîner avant de changer de Gardien de But
- Demander au tireur de varier les impacts : dans les mains, dans les pieds, main droite, main gauche (du côté du déplacement ou non), fort ou moins fort, pour marquer ou non ...

CONSEILS

- Veillez à ce que votre Gardien de But se déplace bien latéralement sans croiser les jambes
- Le Gardien de But doit toujours s'orienter vers le ballon
- Il faut que le tireur soit le plus précis possible sur son timing (ne pas tirer trop tôt) et ses impacts. Il est au service du Gardien de But



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Demi-Centre



CATÉGORIES

des moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 tapis de sol
1 mini haie
1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

au moins 4 joueur(se)s



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

