



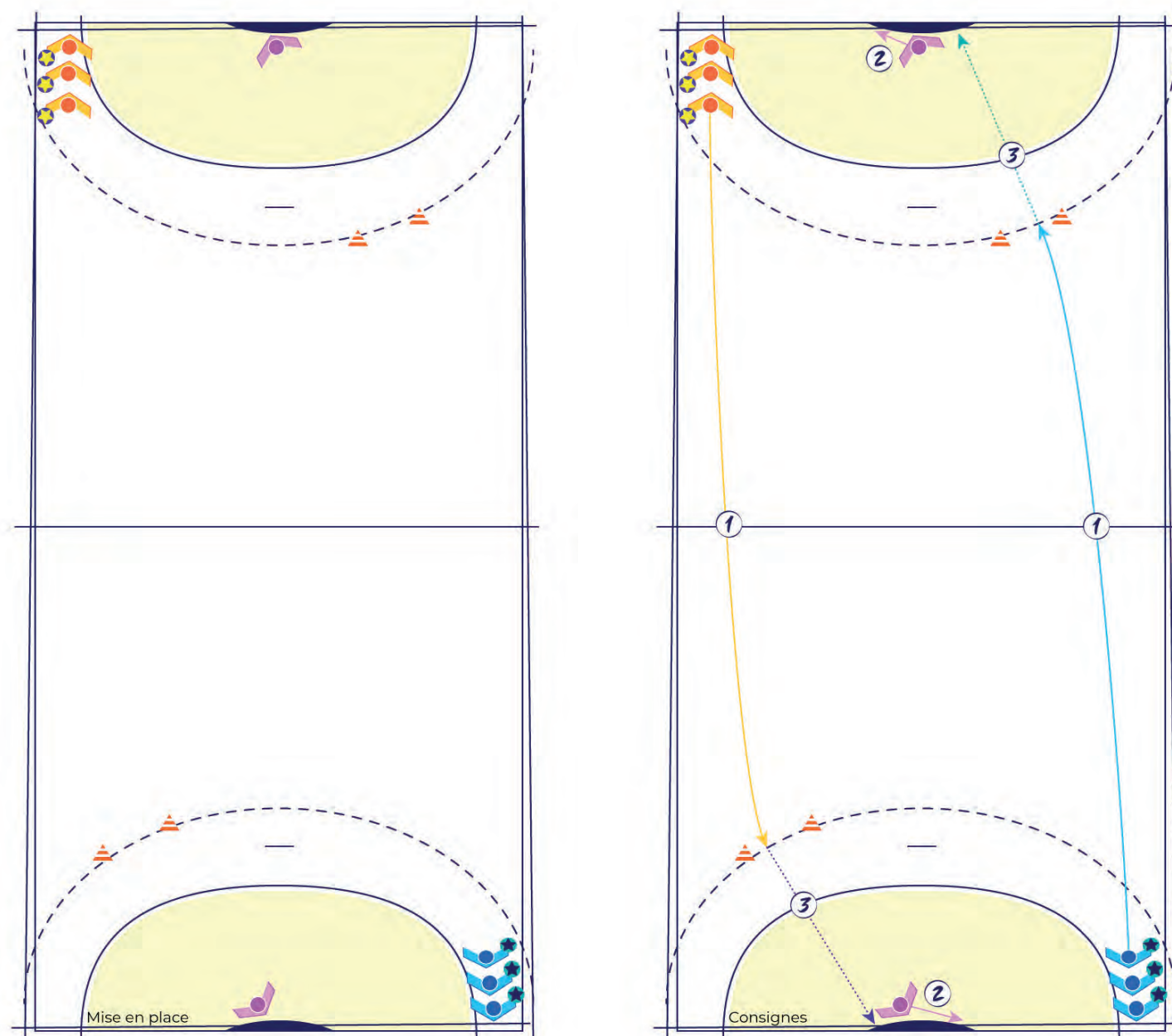
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

# DUEL TIREUR GARDIEN



Exercice 20



**L'objectif est d'améliorer la prise d'information sur le placement et déplacement du GB pour gagner le duel et marquer**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien dans chaque but
- 2 colonnes de joueurs sur les côtés avec chacun un ballon
- 2 plots matérialisant un intervalle avant la zone

## CONSIGNES

Chaque joueur de chaque colonne part en même temps et progresse en dribbles vers le but opposé (1).

Lorsqu'il arrive au niveau des plots, le gardien de but doit toucher le poteau sur sa droite (2) et se replace dans son but pour arrêter le tir à 6 mètres (3).

Progresser en dribbles vers le but et quand le dribbleur a passé les 2 plots, le GB va toucher le poteau sur sa droite et se replace dans son but pour arrêter le tir à 6 m

## RÉGULATIONS

- Variez la forme des tirs : en appui, en suspension.
- Demandez des tirs main droite, main gauche, à deux mains.
- Rapprochez ou éloignez les plots de la zone pour avantager le tireur ou le gardien de but.
- Pour les plus jeunes, demandez à vos joueurs de faire des passes au gardien

## CONSEILS

- Toujours garder un œil sur la position du bras de shoot et ne pas hésiter à corriger
- Le dribbleur doit éviter de regarder son ballon en driblant et avant de tirer doit s'informer du placement du GB.
- Soyez attentif à l'enchaînement des tâches dans la continuité : dribble, course et lancer sans perdre la balle
- Veillez à ce que le joueur engage sur le bon appui suivant qu'il est droitier ou gaucher



## GARDIENS

Les gardiens de but peuvent de faire des passes de relances sur le bord du terrain



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 16 ans



## MATÉRIEL

4 plots  
1 ballon par joueur



## PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



## TEMPS

10 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)

