



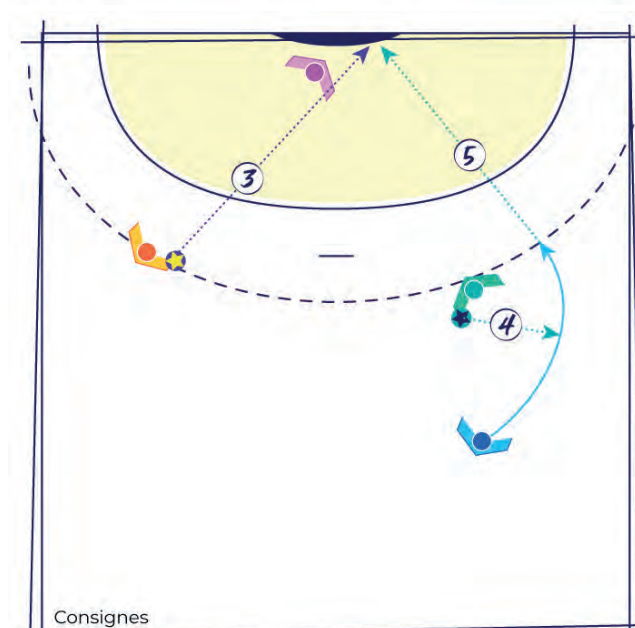
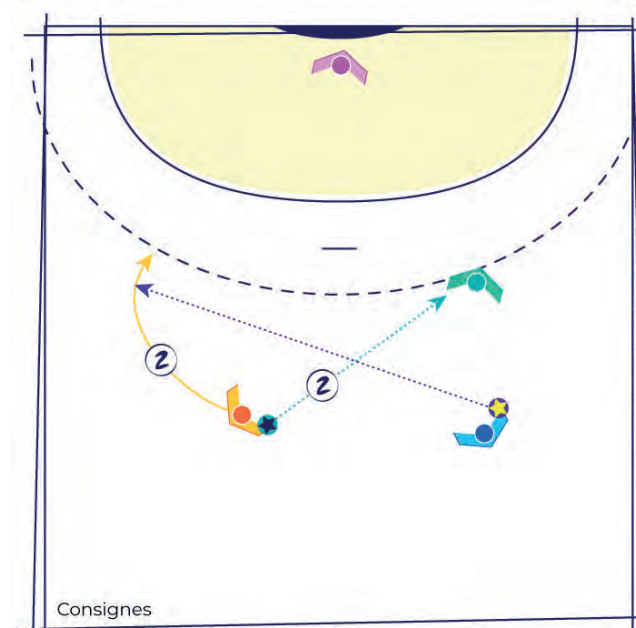
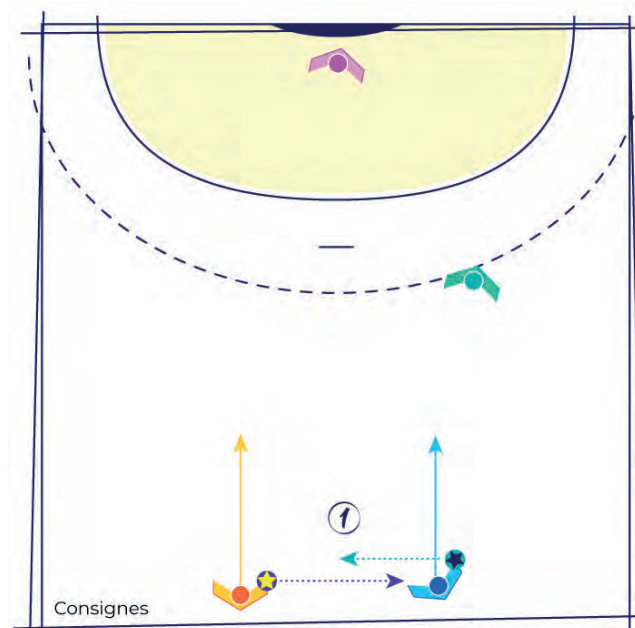
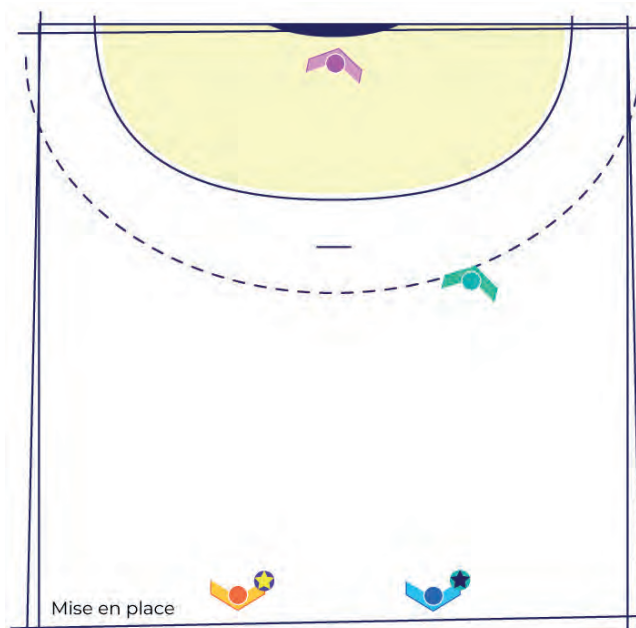
GARDIEN DE BUT

Savoir Faire Individuel du Gardien de But

2 BALLONS POUR 2 ... POUR ECHAUFFER LE GARDIEN DE BUT



Exercice 105



Cet exercice permet de mettre le gardien de but en situation d'enchaînements de tirs rapides et rapprochés

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 2 colonnes de joueurs qui démarrent quasiment à la moitié du terrain.
- 1 passeur sans ballon

CONSIGNES

Les 2 premiers joueurs de chaque colonne s'engagent vers le but et se font des passes avec les 2 ballons (1)

Avant d'arriver au 9 mètres, le joueur à l'opposé du passeur lui fait la passe et s'engage externe

Le joueur qui a toujours le ballon lui fait alors la passe (2) et il va tirer (3)

Le joueur sans ballon s'engage externe après avoir donné son ballon pour recevoir la balle du passeur (4) et enchaîner le tir (5)

Demandez aux gardiens de buts d'indiquer dans un premier temps les impacts qu'ils souhaitent et vérifiez que les joueurs les respectent

RÉGULATION

- Selon votre nombre de gardiens de but, assurer des rotations rapides pour que l'exercice conserve de l'intensité
- Demander aux tireurs de varier les types de tirs : à 2 mains (pour débiter l'exercice et échauffer le gardien en douceur), en appui, en suspension, à la hanche
- Changer le passeur tout les 5-6 groupes de tireurs
- Changer la position du passeur pour varier les espaces de tirs : décaler les colonnes vers les extérieurs par exemple

CONSEILS

- Assurez-vous que le gardien de but se repositionne rapidement vers le second tir en poussant avec sa jambe externe. Il doit suivre le mouvement du tireur pour réduire son angle de tir



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/uGEvD5fii18>



GARDIENS

Les Gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueurs



PARTICIPANTS

6 joueurs



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

