



**L'objectif est d'échauffer le Gardien de But en enchaînant les actions : parades, récupérations et relances**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- les Arrières-tireurs avec ballon sur 2 colonnes
- 2 colonnes d'Ailiers contre attaquant sans ballon aux points de corners
- 2 Gardiens de But dans le but en alternance

### CONSIGNES

L'Arrière tireur s'engage sur 3 appuis (1) et tire sur le Gardien de But (2)

Au moment où le tir est déclenché, l'Ailier contre attaquant de la colonne opposé au tireur démarre sa contre attaque (3)

Le Gardien de But effectue, après son arrêt, la relance sur l'Ailier (4)

L'Arrière tireur va ensuite se positionner dans la colonne des Ailiers contre-attaquant et l'Ailier contre-attaquant va se positionner dans la colonne d'Arrière tireur

### RÉGULATIONS

- Placer une réserve de ballons dans but ou à côté du but et demander cette fois ci aux arrières de tirer pour marquer

### CONSEILS

- Observer la faculté du GB à se mettre au plus vite en situation de relance et de la réussir
- Veillez bien à ce que le GB soit toujours en mesure de récupérer un ballon rapidement dans l'évolution 1 de l'exercice



#### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de l'Ecole de Hand à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par tireur



#### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



#### TEMPS

15 minutes

