



POSTES

- Demi-centre
- Arrières
- Ailiers
- Pivot
- Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 6 plots

TEMPS

- 12 minutes

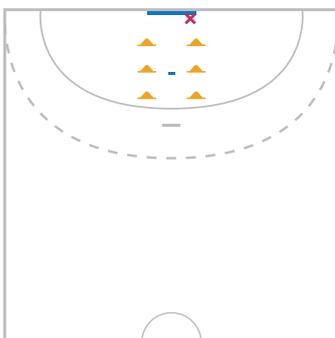
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices

28 | . |

COMMENTAIRES

MISE EN PLACE

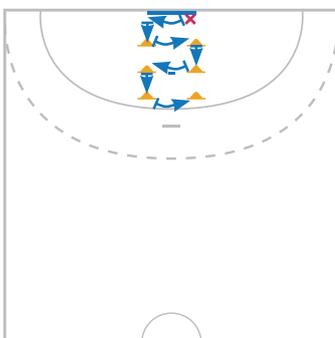


L'objectif est d'échauffer le gardien de but en enchaînant les actions : parades, récupérations et relances.

On dispose 6 plots espacés latéralement et verticalement dans l'axe de chacun des poteaux du but.

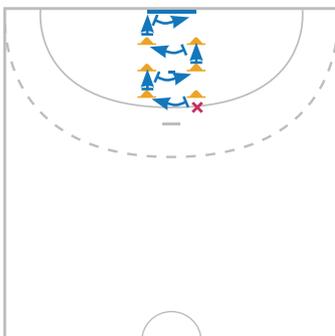
Le Gardien de But est placé prêt de l'un de ses poteaux.

CONSIGNES



Le Gardien de But se déplace en pas chassés entre deux plots et change de secteur **en marche avant**.

ÉVOLUTION 1



Le Gardien de But se déplace en pas chassés entre deux plots et change de secteur **en marche arrière**.

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