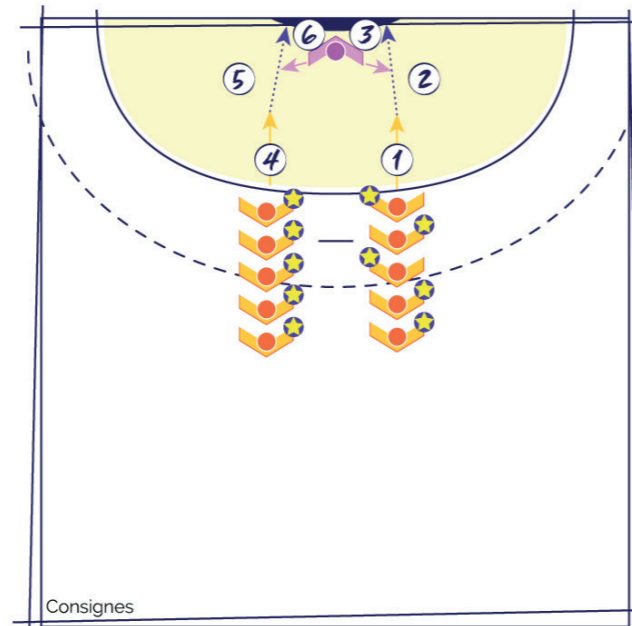
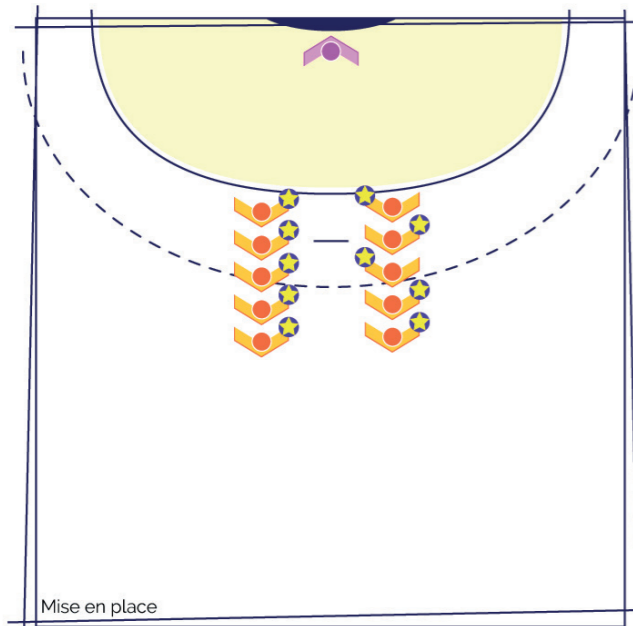




GARDIEN DE BUT

Echauffement d'avant match

DUEL TIREUR GARDIEN



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en réduisant l'échec au tir des joueur(se)s

MISE EN PLACE

Les joueur(se)s se positionnent en :

- 2 colonnes à 6 mètres
- chaque joueur à un ballon

CONSIGNES

Les joueur(se)s dribblent jusqu'à être à un ou deux mètres du but (1) puis poussent la balle pour marquer (2).

Lorsque le tireur commence son tir, le joueur(se) suivant de l'autre colonne s'engage en dribble (4) pour aller lui aussi marquer en poussant son ballon (5)

Le gardien doit faire la parade (3) et enchaîner avec le tir du joueur suivant (6).

CONSEILS

- Veillez au timing. Le gardien doit avoir le temps de se déplacer entre 2 tirs.
- Veillez à ce que **les attaquants n'attrapent pas le ballon avant de tirer**



GARDIENS

Ils participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De -11 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

Tout le collectif de match



TEMPS

5-7 min



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Auteur : Valentin Bisou

