



# Le duel Tireur Gardien de But à tous les postes

**Une séance de tirs, encore du tir, toujours du tir à chaque poste  
pour améliorer l'efficacité des Gardiens de Buts et des tireur**

**Pour des équipes à partir des -15 ans**

Séance proposée par Philippe du site [Entrainement-Handball.fr](http://Entrainement-Handball.fr)



Durée

57 min



Joueurs nécessaires

10



Gardiens nécessaires

2

## Prise de note :

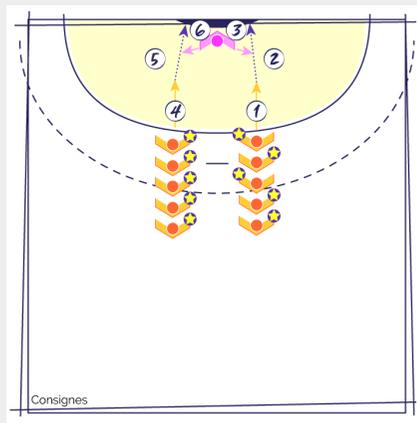
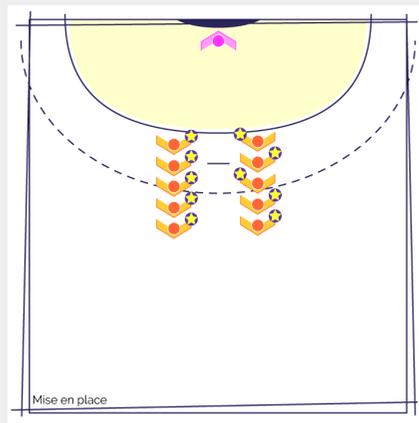
L'objectif de cette séance est de faire travailler le tir à tous les postes à la fois pour améliorer l'efficacité de nos tireurs mais également celle des gardiens de but.

La séance débute avec un exercice d'échauffement du Gardien de But où les joueur(se)s sont à son service pour l'aider à entrer au mieux dans la séance. Par cet exercice, les tireurs sont beaucoup plus précis et permettent au Gardien de But d'être beaucoup plus sollicité que lors des « cascades d'échauffement » classiques (voir sur le site l'article de Valentin Bisou sur l'échauffement d'avant match

Ensuite les exercices sont organisés pour faire travailler les tireurs à chaque poste dans des situations plus ou moins complexes. Ainsi, au départ on travaille sans défenseur, puis avec des défenseurs qui mettent le tireur sous pression et enfin avec des attaquants qui doivent faire des choix, notamment celui de l'espace libre dans lequel attaquer.

N'hésitez pas à donner des objectifs individuels de réussites au tirs à vos joueur(se)s avec des gages à réaliser en fin de séance en fonction de leur résultats. Par exemple, si vous avez un joueur qui fait beaucoup de tirs hors cadre, donnez lui l'objectif d'être à moins de 30% de tirs hors cadre dans la séance.

Pour faciliter le comptage, mettez les joueur(se)s en binômes qui comptent chacun les réussites de l'autres sur les objectifs individuels.



## Objectif

L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en réduisant l'échec au tir des joueurs. Cet exercice est l'un des exercices exemple de l'article « L'échauffement d'avant match - Comment faire évoluer l'échauffement d'avant match des jeunes joueur(se)s ? » par Valentin Bisou.

## Mise en place

Les joueurs se positionnent en 2 colonnes à 6 mètres chaque joueur à un ballon. Les joueurs 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 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).

## Consignes :

## Régulations

## 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

1



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -11 ans à Senior



Matériels

1 ballon par joueur



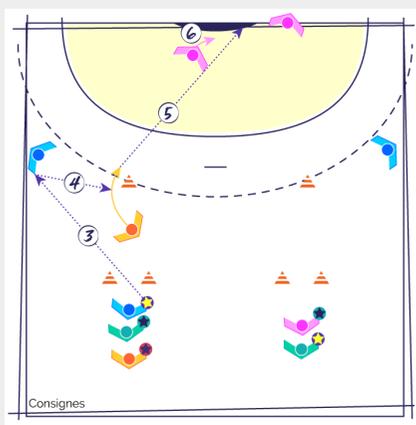
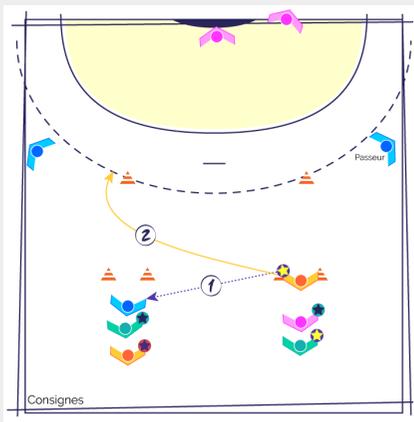
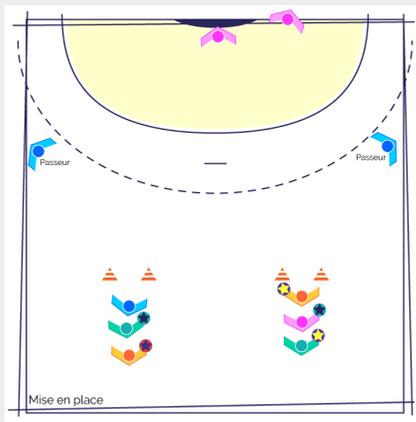
Participants

7



Temps

7 minutes



## Objectif

L'objectif est de permettre aux gardiens de but de développer la prise d'information et le recueil d'indices sur le tireur et/ou la situation. Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d'échauffements »

## Mise en place

On positionne : 6 plots espacés latéralement et verticalement. 2 passeurs (1 à gauche, 1 à droite) 1 ballon par joueur 2 Gardiens de But (1 dans le but, 1 qui observe) 1 Défenseur

## Consignes :

Le tireur transmet le ballon à la colonne opposée (1) et engage une course entre les plots et les 9 m (2) Le joueur de la colonne suivante transmet la balle au passeur (3) qui la remet à l'attaquant (4) qui tire en contournant le plot placé à 9 m sans dribbler, sans marcher et avec 1 seul appui. Il tire pour marquer absolument (5) Le GB se replace au centre de son but entre chaque passage (6) L'exercice se fait à gauche et à droite

## Régulations

Alterner côté droit et côté gauche Varier les types de tirs : en appui, à la hanche, à rebond, 1er poteau, 2e poteau, en haut, en bas... Ajouter un défenseur positionné au point de pénalty et qui viendra réduire l'angle du tireur pour le Gardien de But organise sa fermeture en fonction de cela

## Conseils

A surveiller : 1 seul appui après réception de la passe du passeur. A surveiller : le travail de fermeture du Gardien de But et son remplacement entre chaque départ de tireur.



Gardiens

2



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à Senior



Matériels

6 plots 1 ballon / joueur



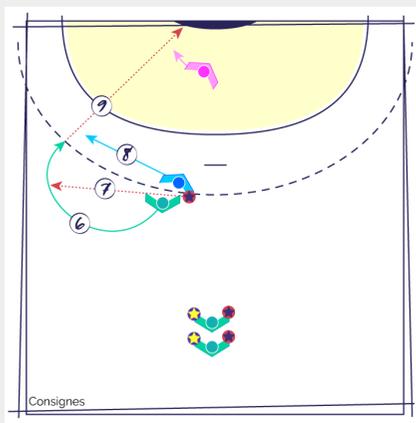
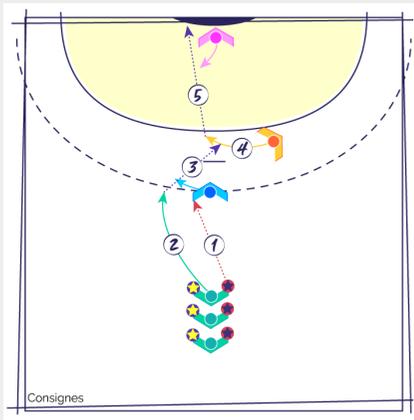
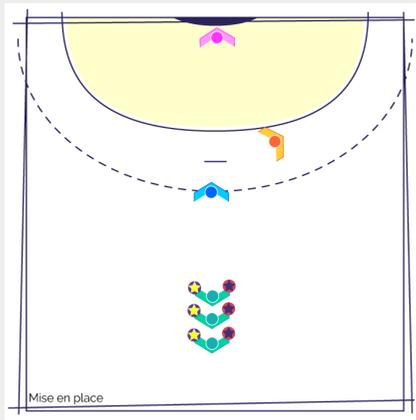
Participants

10



Temps

15 minutes



## Objectif

Tir en contournement du gardien ; placement en profondeur et prise d'information sur les comportements du tireur pour anticiper l'impact recherché et vision périphérique sur les courses des joueurs non-porteurs de balle

## Mise en place

On positionne : 1 colonne de Demi-Centre avec 2 ballons 1 défenseur à 9 mètres 1 pivot sur les 6 mètres 1 gardien de but

## Consignes :

Le Demi-Centre transmet son premier ballon au défenseur (1). Il s'engage ensuite à gauche du défenseur pour l'attirer et ainsi ouvrir l'espace du Pivot secteur central (2) Le demi-centre fait une passe à rebond au Pivot avec son 2e ballon dans le dos du défenseur (3) Le Pivot réceptionne le ballon en mouvement (4) et saute dans la direction de sa cours pour marquer en contournant le Gardien de But (tirs placés plutôt que forts, pas de lob) (5). Le Gardien de But doit avancer vers le pivot au moment de la passe et être placé en position idéale pour agir quand le pivot attrape le ballon et se tourne pour tirer. Le Gardien de But accompagne le ...

## Régulations

Le pivot et le défenseur changent une fois que tout le monde a tiré. Alternance de l'exercice une fois à gauche une fois à droite

## Conseils :

Etre vigilant : au placement (latéral et en profondeur) du GB sur les deux tirs En profondeur : plutôt avancé sur le tir du pivot, plutôt bas sur le tir du demi-centre en secteur externe. Latéralement : ajustement du placement pendant la suspension du tireur, placement toujours sur le bras/ballon. Puissance des tirs : tirs placés plutôt que puissants en contournement



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Pivot



Catégories

De -16 ans à Senior



Matériels

2 ballons par attaquant



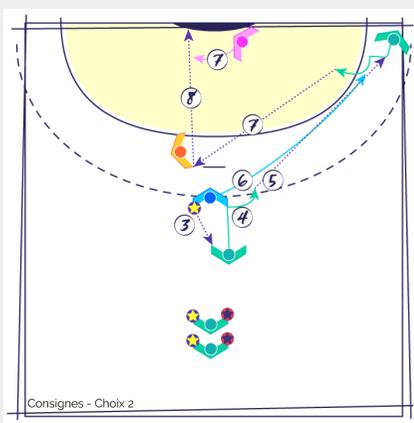
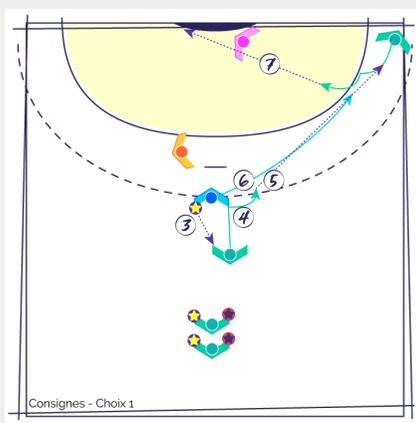
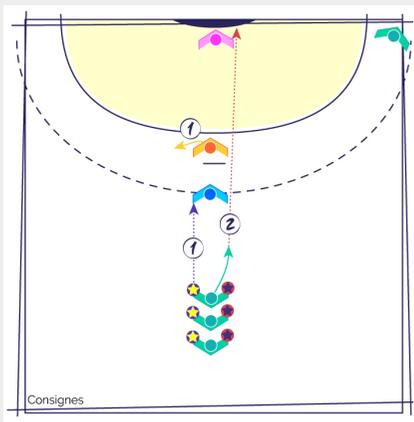
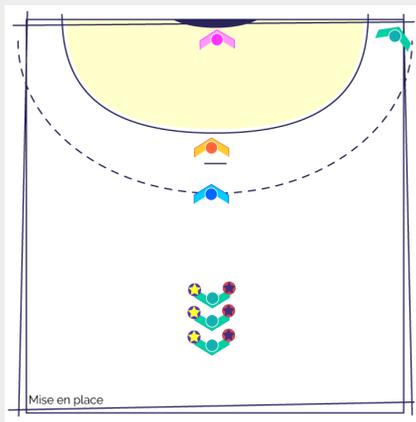
Participants

8



Temps

minutes



## Objectif

Lecture de trajectoire et réactivité sur le premier ballon. Placement sur l'Ailier et placement dans l'urgence sur le Pivot (réactivité) sur passes longues pour le deuxième ballon

## Mise en place

On positionne : 1 colonne de Demi-Centre avec 2 ballons 1 défenseur à 9 mètres 1 pivot sur les 6 mètres 1 ailier 1 gardien de but

## Consignes :

Le Demi-Centre transmet son premier ballon au défenseur pendant que le Pivot choisit de se décaler un peu à droite ou à gauche du défenseur (1) Le Demi-Centre enchaîne alors sur 3 appuis un tir «à travers» avec son 2e ballon du côté où le Pivot n'est pas (2) Après le tir, le défenseur redonne le ballon au Demi-Centre (3) qui va vers lui pour un léger contact au cours duquel il excendre le Demi-Centre (4) Le Demi-Centre fait alors une passe à rebond à l'Ailier (5) pendant que le défenseur ferme l'angle de l'Ailier le plus rapidement possible (6) Si l'Ailier a le temps, il tire au second poteau (7) Si le défenseur lui ferme suffisamment l'angle...

## Régulations

Le pivot et le défenseur changent une fois que tout le monde a tiré. Alternance de l'exercice une fois à gauche une fois à droite

## Conseils

Etre vigilant à la décision de l'Ailier de prendre le tir ou de remettre sur pivot (avoir suffisamment d'espace pour tirer / masquer l'intention de passe)



Gardiens

1



Postes

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

2 ballons par attaquant



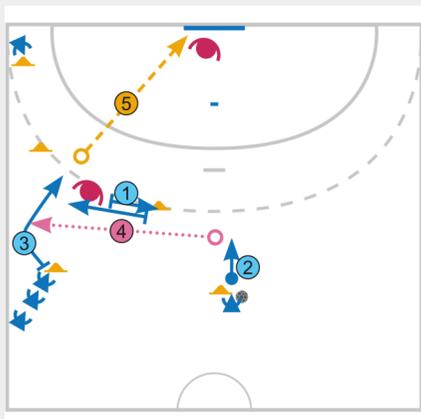
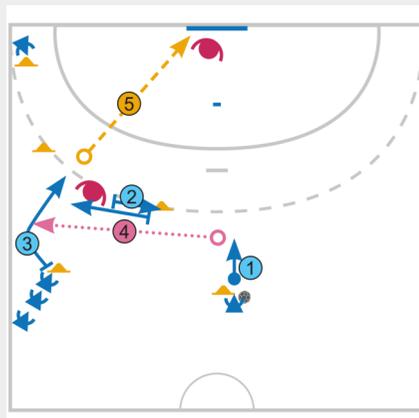
Participants

8



Temps

15 minutes



## Objectif

L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de buts en faisant choisir le bon intervalle aux arrières latéraux. Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d'échauffements »

## Mise en place

On met en place : 1 colonne d'arrière latéraux. Si assez de joueurs, le faire en même temps des 2 côtés du terrain. 1 demi-centre et 1 ailier passeurs  
Matérialisation de l'espace du défenseur par des plots espacés d'environ 4 m. 1 plot de contournement est placé environ à 2m devant le défenseur.

## Consignes :

L'objectif de l'exercice est de faire marquer les arrières latéraux Le Demi-centre va fixer vers le but (1) ce qui déclenche le déplacement du défenseur. Le défenseur touche le plot du côté du passeur (2) en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant. Le but pour l'arrière latéral est d'identifier et de se positionner devant le bon intervalle (3) avant la réception du ballon sur la passe du demi-centre (4). L'arrière latéral va au tir (5). L'arrière latéral enchaîne avec l'ailier sur le même principe.

## Régulations

Le défenseur choisi lui-même le plot qu'il touche, en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant. Régulation : Si l'arrière latéral est à l'aise dans la reconnaissance de l'intervalle, alors il peut choisir de s'engager sur la passe de n'importe lequel des 2 passeurs. Il suffit que les 2 passeurs soient en action en même temps.

## Conseils :

Faire l'exercice pour les arrières gauches et les arrières droits. Les passeurs neutres s'engagent vers le but avant de faire la passe. L'arrière latéral enchaîne de 4 à 8 passages à bonne intensité.



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

5 plots 1 réserve de ballons



Participants

6



Temps

20 minutes



# Vos séances d'entraînement à la carte



Recevez **chaque semaine dans votre boîte mail :**

- **2 séances d'entraînements clés en main selon vos objectifs du mois**, soit 8 par mois
- **1 document PDF** d'aide au suivi de vos objectifs (évaluations, grilles d'objectifs ...), soit 4 par mois

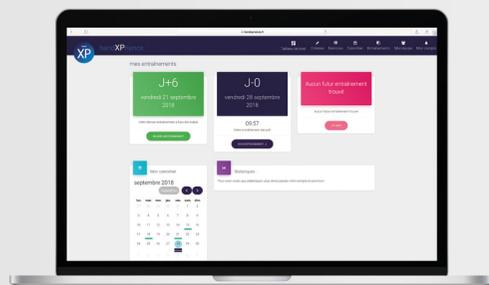
Toutes les informations ici : <http://bit.ly/seancealacarte>



## HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entraînements

- Créez vos exercices, préparez vos entraînements
- Visualisez vos séances en ligne et hors ligne ou exportez les au format PDF



### Un tableau de bord pour votre ou vos équipes :

permet de visualiser rapidement :

- les entraînements à préparer,
- les entraînements déjà prêts,
- les entraînements passés pour les évaluer

mais également d'accéder :

- au calendrier de visualisation des entraînements,
- à la bibliothèque d'exercices d'Entraînement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir...

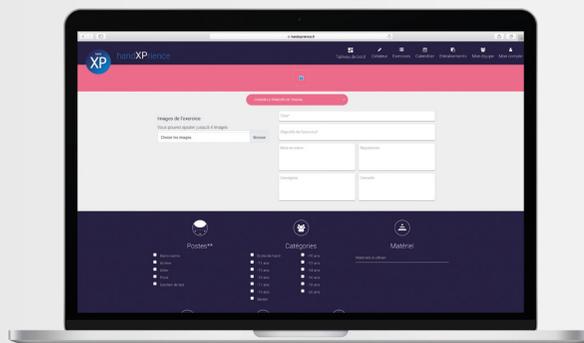


### Un créateur d'exercices

**Créer un exercice devient simple et facile!**

Nous vous faisons bénéficier du canevas entraînement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

Nombre de joueurs nécessaires, matériel, temps, terrain, demi-terrain, tout est prêt pour **réaliser un exercice en moins de dix minutes**



### Un créateur d'entraînements

Avec votre bibliothèque d'exercices qui grandit de jour en jour, préparer vos entraînements devient un jeu d'enfant :

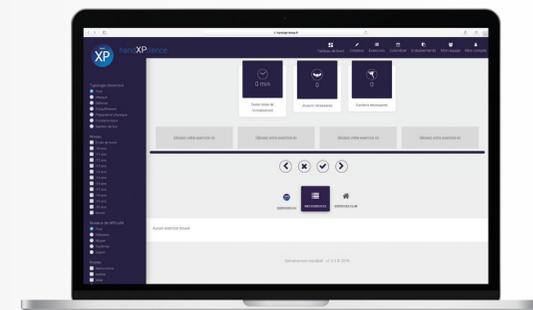
**Consultez vos exercices**, ceux de votre club, ou les nôtres.

**Glissez, déposez** sur votre prochain entraînement.

**Validez et le tour est joué, votre entraînement est prêt.**

De n'importe quel écran, vous pourrez :

- visualiser votre entraînement en ligne ou hors ligne
- modifier votre entraînement si nécessaire
- obtenir la synthèse de l'entraînement, matériel, nombre de joueurs...



[www.handXPrience.fr](http://www.handXPrience.fr)

l'outil simple et pratique qui facilite votre quotidien d'entraîneur