

Handball – Gardien: Tirs à gogo

Voici un échauffement classique pour le gardien à effectuer avec toute la classe. Cet exercice améliore la capacité de réaction, augmente la confiance en soi et automatise les mouvements.



Former deux colonnes de joueurs derrière la ligne des jets francs, face aux deux poteaux de but. Une balle pour chaque joueur. Les joueurs de droite tirent dans l'angle droit supérieur, ceux de gauche à gauche en haut. Second tour: angles droits et gauches inférieurs; troisième tour: à droite et à gauche toujours, mais à mi-hauteur. Les tirs partent alternativement à droite et à gauche.

Indication: Le gardien doit être prêt lorsque le tireur amorce son mouvement.

Remarque méthodologique: Pour que le gardien profite de l'exercice, les joueurs doivent soigner la précision de leurs tirs. La distance entre les tireurs et le gardien: six à sept mètres. Le critère d'un tir réussi est la précision, non pas la puissance.

Source: Gautschi, R. (2006). Cahier pratique «mobile» 22/2006: Handball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO