

Handball – Gardien: Parlons technique

La technique du gardien de handball fait l'objet de nombreux ouvrages techniques. Voici quelques points importants pour le handball scolaire.



Position de base

Le gardien se tient à environ un demi-mètre devant la ligne de but (plus il est petit, plus il sera avancé). Les jambes sont écartées normalement, le poids du corps légèrement sur l'avant, bien réparti sur les deux pieds, de manière à pouvoir réagir à droite comme à gauche. Les bras sont placés à hauteur de poitrine, légèrement vers l'avant.

Déplacement

Le gardien se déplace en petits pas chassés latéraux, plats, sans oscillation du centre de gravité. Sa trajectoire suit un demi-cercle imaginaire qui serait placé entre les deux poteaux de but. La position sur le demi-cercle est déterminée par l'intersection de ce dernier avec la ligne qui relie le tireur au centre du but.

Des pieds et des mains

Les débutants essaient de dévier – ou mieux – de contrôler la balle à deux mains. Pour les tirs profonds qui doivent être repoussés avec les pieds, le gardien doit plier la jambe et orienter la pointe de son pied vers

l'extérieur.

Source: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Cahier pratique «mobile» 53/2009: Handball. Macolin:
Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO