



Entraînements spécifiques Gardiens de but

Saison 2015 - 2016



Handball



François DASRIAUX : 06 81 11 77 16



Jean-Philippe OMER : 06 47 93 99 95



Nicolas CHASSAIN : 06 82 71 86 67

Séance du
13/11/2015

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Echauffement général

Situation(s) de jeu :

Jeu en miroir

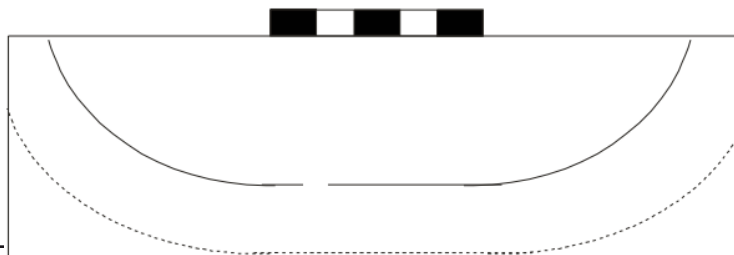
Courses dirigées sur circuit

Pas chassés

Equilibre

...

Durée : 15 minutes



Comportements attendus :

Respect des consignes

Progressivité

Prendre en compte toutes les parties du corps dans l'échauffement



Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Echauffement spécifique au contact du ballon

Situation(s) de jeu :

Situation par deux;

Face à face à 3m de distance. Echange de passes

- Hauteur de main

- Au dessus de la tête (à deux mains)

- Au pied

- Deux ballons, un dans chaque main. Les gb sont décalés et lancent la balle en face puis se déplacent latéralement pour attraper la balle lancée par le partenaire

- Deux ballons un à la main, un au pied

Durée : 10 minutes

Comportements attendus :

Le gb avance pour attraper la balle

Il est équilibré au moment de faire la passe. Le bras non porteur sert à s'équilibrer

Il est fléchi sur ses appuis

Jeu au pied, il fait la passe avec l'intérieur du pied et s'oriente pour cela

Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

X

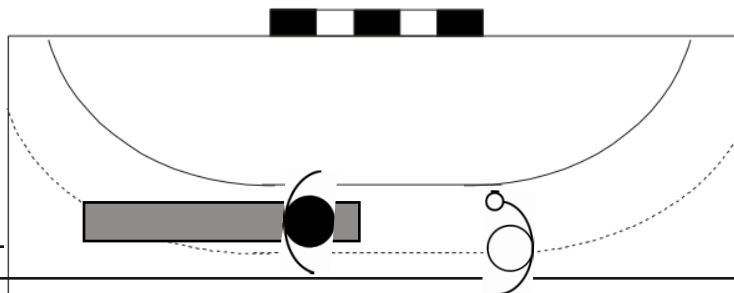
SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :
Améliorer le gainage du gardien
Atelier 1

Situation(s) de jeu :

Le Gb est allongé face au sol sur un banc. Les pieds sont collés au banc
Echange de passe avec un partenaire qui se déplace en demi cercle autour du gb
Série de 10 passes - 3 séries par gb

Durée : 20 minutes



Comportements attendus :

Les pieds restent collés au banc
Le gb oriente son buste face au partenaire
Il lève son buste pour réceptionner la balle et pour relancer la balle

Evolution(s) :

Faire varier la distance avec le partenaire pour tenir compte du degré d'adaptation et de puissance du gb

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

X

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

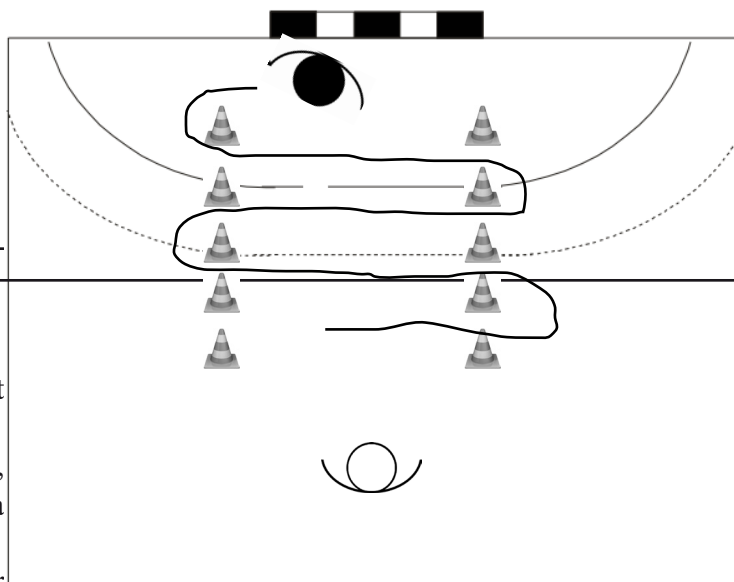
Améliorer la motricité du gardien

Atelier 2

Situation(s) de jeu :

5 plots sont positionnés dans l'axe de chaque poteau. Le gb doit effectuer un slalom en pas chassés entre chaque plot. Après le passage d'un plot, un tireur shoot dans l'espace libre. Le gardien effectue une parade et poursuit son slalom

Durée : 20 minutes



Comportements attendus :

Les appuis du gb sont constamment orientés vers le porteur de balle.

Il garde une attitude haute (bras, épaule) pendant les déplacements et la parade.

Il pousse sur l'appui extérieur pour changer rapidement de direction.

Evolution(s) :

Faire évoluer la distance (largueur) entre les plots pour adapter en fonction de la morphologie et de la puissance physique des gardiens.

Réactif

X

Anticipateur

X

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Améliorer la motricité du gardien

Atelier 3

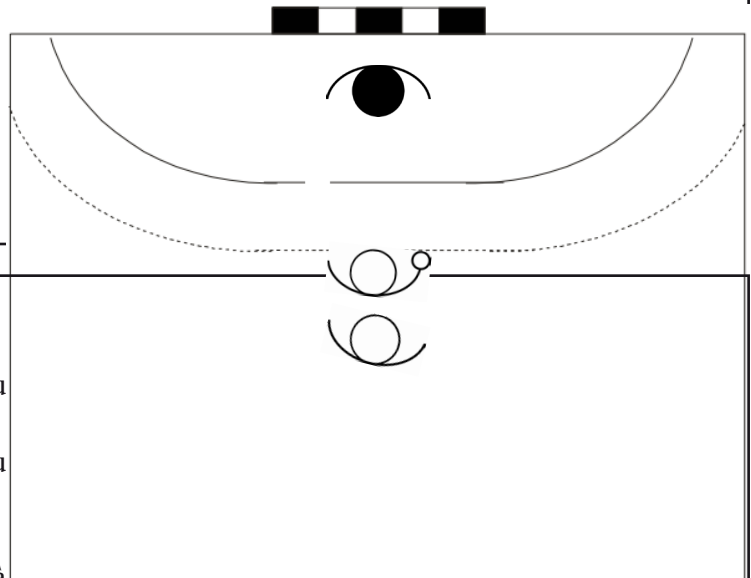
Situation(s) de jeu :

Situation 1 : Enchaînement parade / roulade / parade / course arrière

Situation 2 : Enchaînement parade / roulade / parade latérale / course avant

La puissance et le timing des tirs doit permettre au gardien d'effectuer sa parade sans temps d'attente ni de retard.

Durée : 20 minutes



Comportements attendus :

Le gardien a une attitude haute face au porteur de balle.

La roulade est réalisée dans l'axe du ppdb.

La roulade est engagée sur l'épaule

Il cherche à se relever rapidement à l'issue de la roulade.

Les appuis sont forts pour enchaîner un déplacement. Le Gb pousse sur l'appui extérieur à la direction du déplacement à effectuer

Evolution(s) :

Situation 1 : Enchaîner parade latérale à la suite de la course arrière

Situation 2 : Enchaîner parade latérale opposée à la suite de la course avant

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

X

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Améliorer le déplacement du gardien de façon à protéger son but
Améliorer la notion de corps obstacle

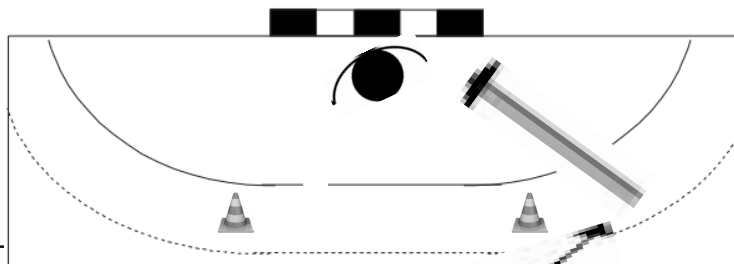
Situation(s) de jeu :

2 arrières latéraux. Le porteur de balle fait la passe à son partenaire lancé dans la direction du plot face au porteur de balle.

Le receveur contourne le plot pour tirer à 7/8 m

Le gardien doit couvrir le tir coin long et fermer l'angle suivant la position du tireur au moment du shoot.

Durée : 15 minutes



Comportements attendus :

Le gardien se déplace en même temps que le porteur de balle.

Il garde une attitude haute pendant le déplacement

Il ferme le tir coin long avec son corps.



Evolution(s) :

Remplacer le plot par un défenseur qui tient un ballon à deux mains. La défense ne doit pas interdire le tir

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

X

SPECIFIQUE GARDIEN DEBUT

Objectif(s) :

Améliorer la perception sur le changement de statut

Jeu de la tortue

Durée : 20 minutes

Situation(s) de jeu :

Deux équipes sont groupées en cercle sur un petit espace. Les joueurs sont mélangés de façon aléatoire dans l'espace de jeu restreint.

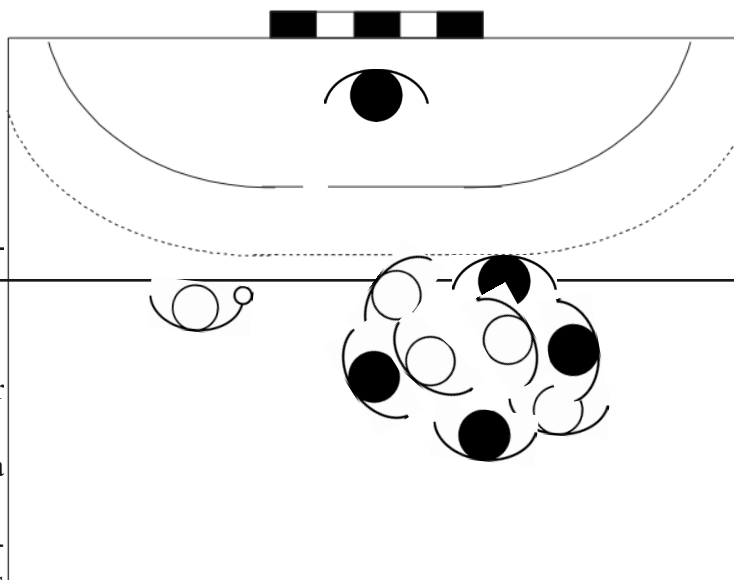
L'entraîneur lance la balle au milieu des joueurs.

Le joueur qui attrape la balle tire au but. Ses partenaires deviennent défenseurs, l'équipe adverse devient attaquante. Il n'y a pas d'action défensive sur le tireur

2 points par but marqué

1 point sur action défensive empêchant la balle d'arriver au milieu de terrain.

Le gardien gagne 2 points par arrêt et 1 point par relance permettant à son équipe d'atteindre le milieu de terrain



Comportements attendus :

Le gardien cherche constamment à voir la balle et le porteur de balle

Après sa parade ou le but il cherche à relancer le plus rapidement possible

Il garde une attitude haute pour rechercher un partenaire disponible et sans risque de perdre la balle.

Il est équilibré au moment de la relance

Il se déplace dans la zone pour trouver la meilleure situation de lecture du jeu et de la relance

Evolution(s) :

1 gardien dans le but adverse. Comptabiliser les buts marqués sur montée de balle

Limiter le nombre de joueurs (attaquants et défenseurs) qui ont le droit de dépasser le milieu de terrain

Nos coordonnées :

François DASRIAUX : 06 81 11 77 16 - email : f.dasriaux@handzone.net

Jean-Philippe OMER : 06 47 93 99 95 - email : jp-omer@inseco.fr

Nicolas CHASSAIN : 06 82 71 86 67 - email : magetnico@sfr.fr

Rappel :

Séances mensuelles le vendredi soir, gymnase André Jarasson de Migné Auxances, de 18h45 à 20h30

Les entraîneurs des jeunes gardiens sont les bienvenus pour participer, suivre et échanger sur le contenu des séances.

Une fiche d'identification des jeunes et de leur parent a été diffusée auprès des participants actuels et potentiels.

Cette fiche permettra à chacun de se connaître afin de favoriser les contacts et le co-voiturage.