

Activité sur analyse Séance Gardien de But « Handball, motricité et repères du gardien de but, François Cermelj »

Objectif : connaissance des savoir faire du GB

Lien = <https://youtu.be/Um4pEfRDx48> Handball, motricité et repères du gardien de but, François Cermelj

Tâche à effectuer : remplir tableau à 2 colonnes en repérant = description / dispositif d'un côté et de l'autre justifications / contenu travaillé (consignes, repères, ressources sollicitées...)

Situations proposées par entraîneur (dispositif, consignes pour les tireurs)	Consignes pour le GB	Ressources sollicitées
<p>Exemple :</p> <p><b>S1 Echauffement</b> en « Tennis ballon » avec rectangles correspondant aux dimensions du but                      1<sup>er</sup> temps : avec les jambes uniquement                      2<sup>ème</sup> temps : avec les mains (une balle dans les mains)                      3<sup>ème</sup> temps : en échangeant une balle avec 3ème GB</p> <p><b>S2 Echauffement tireur/ GB</b></p> <p>Cascade de tir avec les joueurs répartis autour de la zone (angles différents)</p> <p>Tir « faciles » dans les mains en haut puis niveau poitrine puis en bas</p> <p>Tir en course après dribble sans bloquer la balle</p> <p>Tirs à deux mains (moins de puissance) en désaxant d'un côté</p>	<p>Toujours replacer ses appuis après action</p> <p>Toujours les mains au dessus de la ligne des épaules</p> <p>Se placer selon l'angle du tir                      Attitude de pré-parade :                      Alléger les talons                      Poser ses appuis en permanence                      Mains en haut                      Chercher à bloquer la balle ou la faire tomber devant soi (permet d'enchaîner vite)</p> <p>Le GB avance, ne reste pas sur sa ligne (fermeture d'angle)</p> <p>Le GB doit « lire » le côté et choisir un « coin » (court ou long) et « j'attends le dernier</p>	<p>Energétiques, biomécaniques (coordination, dissociation, latéralisation)</p> <p>Dissociation + informationnelles (vision périphérique)</p> <p>Ress. Affectives (motivation, jeu/plaisir)</p> <p>Ressources affectives : puissance progressive pour mettre le GB en confiance</p> <p>Tirs plutôt basés sur feinte que puissance</p> <p>Cognitif : choix d'un côté                      Informationnel : perception de la position de la balle</p>

<p>Tir en partant dos au but et demi tour d'un côté puis de l'autre et contrainte : impact du côté du dernier demi tour</p> <p>Tir après prise d'intervalle</p> <p><b>S3 Construction des repères sur tir de l'aile</b></p> <p>Obj : Construire l'image du 1<sup>er</sup> poteau dans le dos</p> <p>Dispositif : 3 tirs à la suite avec angle fermé puis un peu plus ouvert, angles matérialisés par des plots</p> <p>Evolution avec consignes pour tireur :</p> <p>1<sup>er</sup> tir : au premier poteau  2<sup>ème</sup> tir : choix 1er ou 2<sup>ème</sup> poteau  3<sup>ème</sup> tir : retardé</p>	<p>moment pour exploser » (fermeture d'angle)</p> <p>Le GB reste haut : anticipe</p> <p>Enchaîner les actions : le GB qui est venu toucher le dos d'un tireur doit vite reculer puis avancer avant le tir avec reprise d'appui (pré-parade)</p> <p>Monter d'un pas et se placer sur ligne de tir (alignement entre axe du but et position de la balle) et être actif sur appuis (pré-parade)</p> <p>Fermeture d'angle  « je crée ma parade » (j'incite un tir)  anticipation</p>	<p>Ress perceptivo-décisionnelles</p> <p>Coordination (définie comme capacité à enchaîner des actions)</p> <p>Informationnel (visuel et kinésthésique)</p> <p>Perceptivo-décisionnel : dialectique tireur / GB</p> <p>Choix du mode de parade :  Fermeture d'angle  Provocation / incitation  Anticipation...</p> <p>En fonction de l'angle du tireur, sa position en l'air (droitier / gaucher), son temps disponible en l'air...</p>
--	--	--

