



**L'objectif de l'exercice est de prévenir les blessures des coudes et des épaules en contractant volontairement les muscles des membres en contact avec le ballon au moment de l'arrêt**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes de joueur(se)s avec 1 ballon chacun(e) en secteur central
- 1 Gardien de But immobile au milieu du terrain face aux joueur(se)s

## CONSIGNES

**Phase 1 :** Le premier joueur(se) avance vers la GB et tend un ballon dans son espace proche, à mi-hauteur ou en haut (1)  
Le Gardien de But va poser sa main sur le ballon, et à ce moment, la joueuse effectue une pression de 3s à laquelle la GB doit résister pour ne pas que son bras parte en arrière de la ligne d'épaule ou de son corps

Une fois cela fait, le joueur(se) va se placer dans l'autre demi-terrain et attend la phase 2 en se replaçant face au Gardien de But (2)

**Phase 2 :** Quand toutes les joueur(se)s ont fait travailler le Gardien de But et se sont replacées en

2 colonnes sur l'autre demi-terrain, le Gardien de But se retourne (3) et cette fois ce sont les joueur(se)s qui restent immobiles et c'est le Gardien de but qui avance vers le but. Les joueur(se)s présentent le ballon de la même façon qu'en phase 1 et le Gardien de but résiste à la pression mise (4)

La phase 2 se termine quand le Gardien de But a travaillé avec toutes les joueur(se)s des 2 colonnes, et qu'il arrive dans sa zone pour se positionner au point de 4 mètres (5)

**Phase 3 :** Les joueur(se)s tirent à mi-hauteur/haut et le Gardien de But doit arrêter les ballons en résistant au contact, donc sans que ses bras ne partent en arrière (6)

## CONSEILS

- pour les 2 premières phases, le Gardien de But doit résister pendant 3s avant d'enchaîner.
- Pour la 3ème phase, placez-vous sur la même ligne que le Gardien de But (point de 4m) pour vérifier que ses bras ne partent pas en arrière au moment du contact avec le ballon.
- Veillez à ce que cela soit valable du début jusqu'à la fin de la série (tendance à relâcher sur le dernier tir). Il est impératif que les tirs soient précis, et que leur puissance soit progressive



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de -14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)



### PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



### TEMPS

15 minutes

