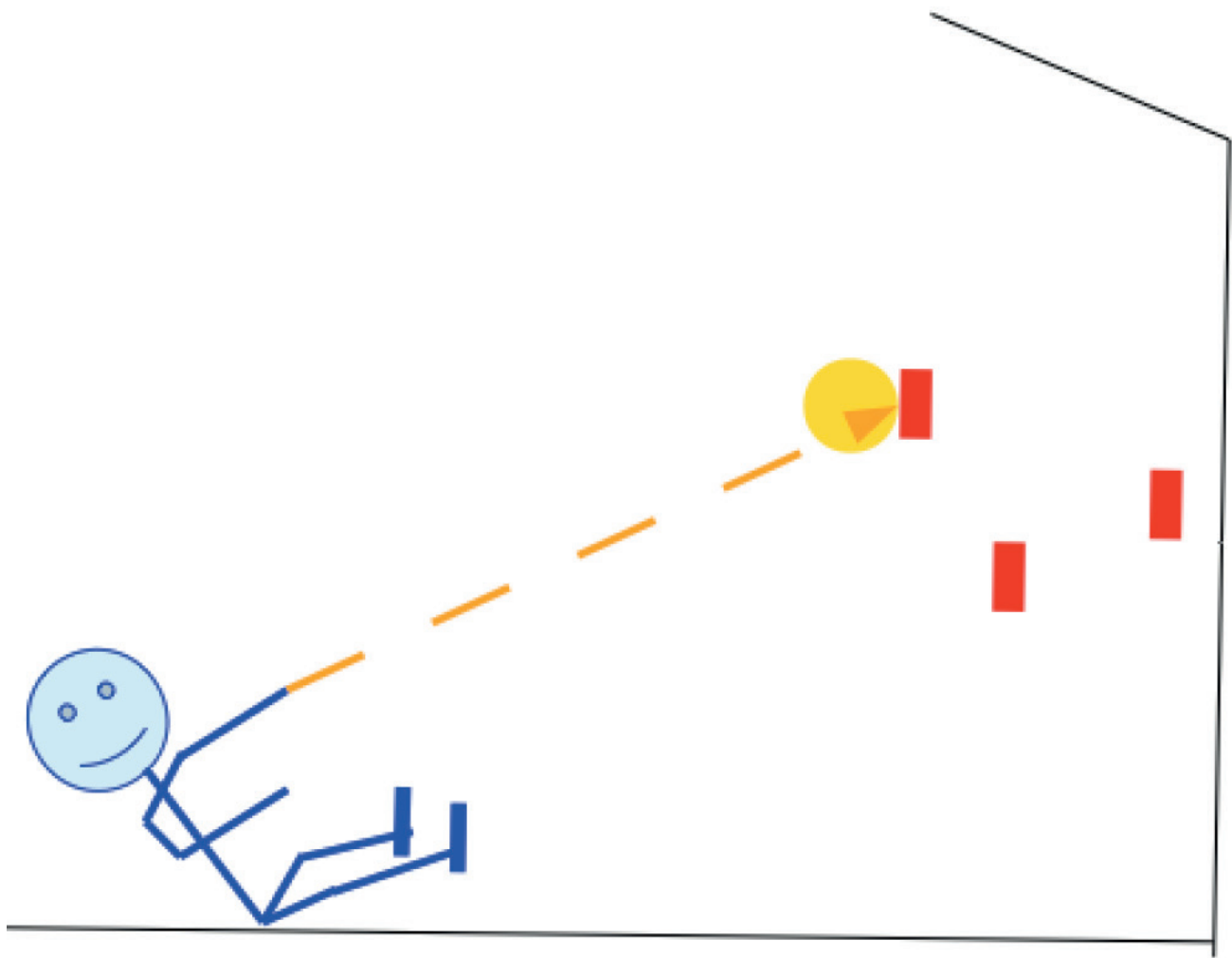




Savoir Faire Individuel du Gardien de But

DANS LE MILLE



Cet exercice permet au gardien de but de travailler la motricité des lancers/passes, tout en renforçant leur ceinture abdominale

MISE EN PLACE

Assis, jambes légèrement relevées et donc en équilibre sur les fesses, face à un mur (environ 1m), avec un ballon dans les mains

CONSIGNES

Le but du jeu pour le gardien de but est de viser chaque cible présente sur le mur (strapp ou craie), chacune son tour en y lançant le ballon, et en le récupérant, tout en restant en équilibre sur les fesses.

Le bras lanceur change à chaque lancer. 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

VARIANTE 1

Même exercice mais en étant plus éloigné du mur (cela contraint le gardien de but à lancer plus fort tout en restant précis). 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

VARIANTE 2

Même exercice avec une balle de tennis ou une balle de tennis de table (pour affiner la précision du lancer et de la réception). 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

	A quelle(s) date(s) l'ai-je tenté ?				A quelle(s) date(s) je l'ai réussi ?			
Exercice de Base								
Variante 1								
Variante 2								

CÔTÉ COACH :

- Déterminez le nombre de lancers à effectuer ainsi que le nombre de séries selon la connaissance que vous avez des capacités physiques du gardien. Cela doit être réalisable tout en étant un peu difficile.
- N'hésitez pas à placer des cibles (5 environ) à des hauteurs différentes, et sur les côtés. Cela permettra au gardien de faire travailler plusieurs types d'abdominaux.
- Veillez également à ce qu'il varie l'intensité du lancer (plus ou moins fort), pour le contraindre à s'étendre plus moins vers l'arrière et travailler davantage.



MATÉRIEL

1 mur
1 ballon

quelques bouts de strapp ou quelques marques de craie posé(e)s au mur
1 balle de tennis/tennis de table pour les variantes



ZONE DE JEU

Libre



TEMPS

10 minutes

