



**Cet exercice a pour objectif d'échauffer les gardiens de but à travers des tirs d'aillers**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- des Aillers des 2 côtés de la zone avec chacun un ballon
- 2 passeurs sont positionnés aux postes d'Arrières)

## CONSIGNES

Le premier Ailier fait la passe au passeur (1) et s'engage ensuite vers le but (2) pour recevoir la balle en course (3) et aller tirer (4).

Lorsque le tir est réalisé, le Gardien de But «traverse» son but en pas chassés pour aller se positionner à l'autre aile (5) pendant que l'Ailier fait la passe au passeur (5), s'engage vers le but (6) pour recevoir la balle dans sa course (7) et aller tirer (8).

Le Gardien de but enchaîne alors de l'autre côté et l'exercice se poursuit ainsi.

Cet exercice est un échauffement de Gardien de But, donc il faut graduer les impacts de tirs : débuter avec un tir dans les mains à puissance modérée et enchaîner successivement différents types de tirs : en haut, en bas, à rebond, 1er poteau, 2e poteau ...

Selon l'expérience et/ou la maturité de vos Gardiens de But, ceux-ci peuvent annoncer les impacts au fur et à mesure de leur échauffement.

Vous pouvez également demander à vos Gardiens de montrer aux tireurs l'impact qu'ils souhaitent pour leur faire «lever» les yeux et prendre l'information

## RÉGULATIONS

- Varier l'angle de tir des Aillers en bougeant les plots
- Demander aux tireurs différents types d'appuis : bon pied, «mauvais» pied, avec de 1 à 3 pas d'élans...

## CONSEILS

- Vérifiez que le Gardien de But se positionne bien en première intention pour défendre le 1er poteau
- Régler l'intensité pour que vos Gardiens de But soient très actifs sur cet échauffement



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Aillers



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par tireur  
2 plots



### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



### TEMPS

20 minutes