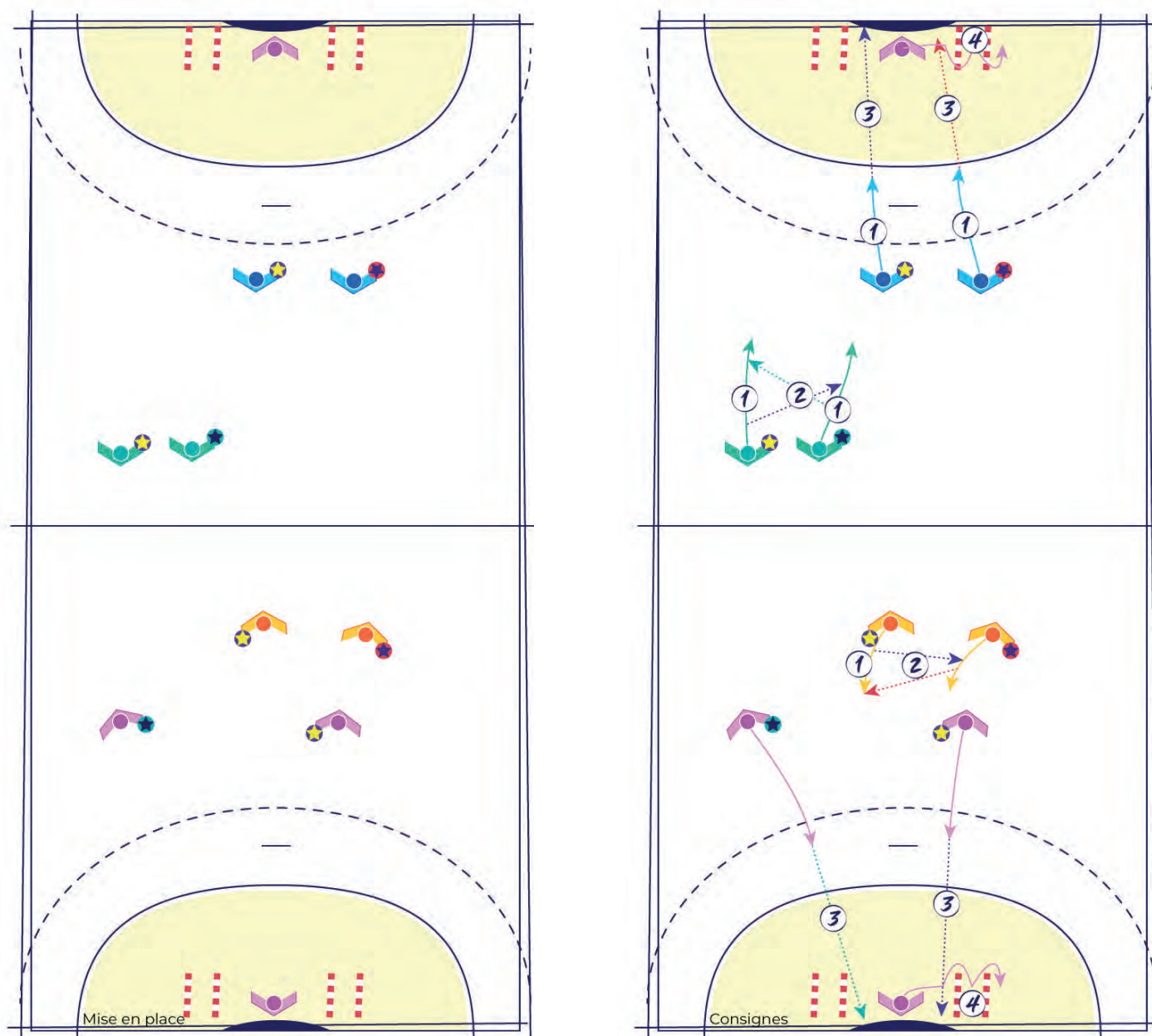




Savoir Faire Individuel du Gardien de But

MANIPULATIONS DE BALLES



L'objectif de cet exercice est d'échauffer le gardien et le joueur dans le cadre d'une séance autour de la progression sur le grand espace

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 gardien de but dans chaque but
- 2 haies de chaque côté d'un des buts
- des binômes de joueurs avec 1 ballon chacun

Cet exercice peut se faire avec des balles de tennis.

CONSIGNES

Les joueurs évoluent dans le terrain d'un but à l'autre (1) en se faisant des passes (2) et rentrent dans la zone pour tirer environs au 4 m (3) (2 joueurs maximum dans la zone) :

- Les joueurs évoluent en se faisant des passes aux pieds et tirent alternativement.
- Les joueurs évoluent en passes avec 1 balle aux pieds, 1 balle dans les mains et tirent alternativement avec impact haut (2 mains) et impact bas (pied)

Les gardiens, après les 2 tirs doivent enjamber en course latérale les plots situés sur le côté du but (alterner côté gauche/côté droit) (4)

- Les joueurs évoluent en passes avec les 2 balles dans les mains. Ils tirent alternativement aux 9m et aux 6m, impact haut, impact bas à 1 main.

Les gardiens de buts font des parades en fonction de l'impact des tirs.

Au signal de l'entraîneur : tous les 45"

- les joueurs rebondissent sur place en réalisant des fentes avant
- Les gardiens de but doivent s'asseoir, se relever et courir rapidement pour changer de but

Puis reprise de l'activité

CONSEILS

- Veillez à ce que les tireurs prennent l'information sur la disponibilité du gardien au moment du tir



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailiers
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

8 haies
1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

10 minutes

