



**L'objectif est de faire travailler leurs déplacements latéraux aux Gardiens de But de manière dynamique et rythmée**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- un ou plusieurs Gardiens de But à côté du but
- 3 colonnes de tireurs avec un ballon chacun aux postes d'Arrières et de Demi-Centre

## CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, le tireur de la première colonne du côté du Gardien de but tire et le Gardien de but doit se déplacer latéralement pour faire sa parade (1)

Le tireur de la colonne du centre enchaine alors à son tour et le Gardien de But enchaine sa seconde parade (2) et ensuite la troisième sur le 3e tir (3)

Le joueurs suivant de la colonne en face de lui, tire à son tour (4) et l'on enchaine alors dans l'autre sens : le tireur du milieu enchaine son tir (5) pour terminer la série par la dernière colonne (6)

## RÉGULATIONS

- Demander différents impacts aux tireurs : haut-haut-haut, bas-bas-bas, haut-bas-haut, bas-haut-bas, main droite, main gauche
- Approcher ou éloigner les tireurs pour rendre les arrêts plus ou moins compliqués
- Pour aider vos Gardiens de But (surtout débutants) demander aux tireurs de tirer à 2 mains

## CONSEILS

- Veillez à ce que les tireurs s'appliquent dans leurs tirs et le respect des consignes. C'est le Gardien de But que l'on fait travailler, ils doivent donc être à son service (Ils doivent tirer de telle façon que le Gardien de But puisse faire la parade)



### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Arrière  
Demi-Centre



### CATÉGORIES

des moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par tireur



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueur



### TEMPS

15 minutes