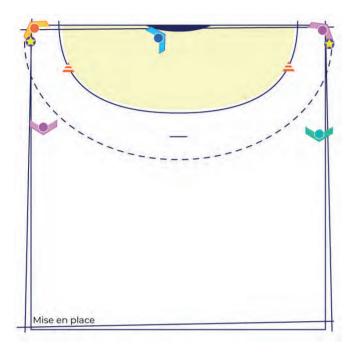
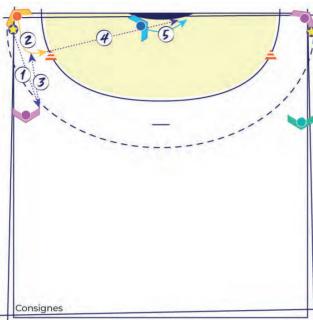
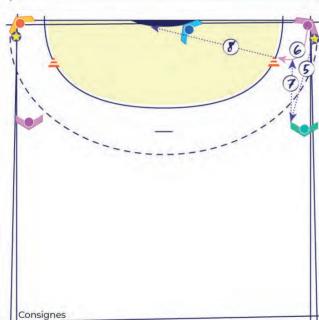


ENCHAINEMENT DE TIRS DES 2 AILES









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

MISE EN PLACE

On positionne:

- · des Ailiers des 2 côtés de la zone avec chacun un
- 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 enchainer successivement différents types de tirs : en haut, en bas, à rebond, ler 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 Ailiers en bougeant les
- · 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 ler poteau
- Régler l'intensité pour que vos Gardiens de But soient très actifs sur cet échauffement





























