



L'objectif est de faire travailler les déplacements latéraux et vers l'avant des gardiens de but

MISE EN PLACE

On positionne :

- 6 plots espacés latéralement et verticalement dans l'axe de chacun des poteaux du but.
- Le Gardien de But est placé prêt de l'un de ses poteaux

CONSIGNES

Le Gardien de But se déplace en pas chassés entre deux plots et change de secteur en marche avant.

(1)

Le Gardien de But se déplace en pas chassés entre deux plots et change de secteur en marche arrière

(2)

RÉGULATIONS

- Varier les types de déplacements : pas chassés, en petits sauts, bras en l'air, bras vers le bas...
- Ajouter un ou plusieurs ballons dans les mains du Gardien de But ou des balles de tennis

CONSEILS

- Soyez attentif à l'équilibre du gardien de but pendant son déplacement : il faut qu'il soit le plus «droit» possible pour prendre un maximum de place dans l'espace



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Aucun



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

6 plots



PARTICIPANTS

1 Gardien de But



TEMPS

10 minutes

