



**L'objectif de cet exercice est de mettre le gardien de but en capacité à enchaîner des arrêts après un mini parcours pour les joueurs**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots décalés et espacés d'un bon mètre entre 7 et 11 m .
- 1 colonne de joueurs tireur à 6 m
- 1 gardien de but
- 1 passeur avec une réserve de 10 ballons proche du passeur (à adapter au niveau des joueurs)

### CONSIGNES

Le tireur court en direction du passeur (1) et au moment où il contourne le plot le plus éloigné du but il reçoit le ballon du passeur (2).

Une fois que le premier joueur tourne autour du premier plot, le joueur suivant s'engage.

Le joueur qui a eu le ballon attaque le but en changeant de direction entre le plot 1 et 2 (3) puis déclenche son tir pour marquer (4)  
Il se repositionne derrière la colonne pour être prêt à enchaîner (5)

### RÉGULATIONS

- Modifier le positionnement des plots pour amener l'attaquant à travailler avec sa «mauvaise main».
- Varier les demandes d'impacts de tirs, par exemple, en demandant au Gardien d'indiquer l'endroit où tirer par un signe.

### CONSEILS

- Adapter le nombre de répétitions à la catégorie entraînée
- Les joueurs doivent enchaîner le plus rapidement possible



#### GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Ailiers  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 réserve de ballons  
3 plots



#### PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



#### TEMPS

15 minutes

