



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

