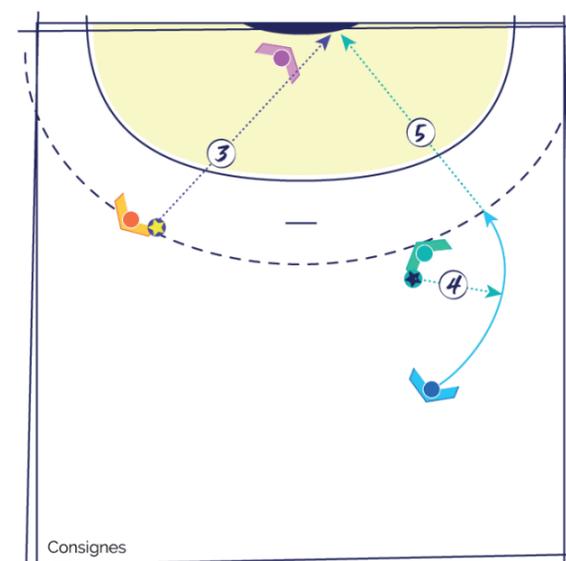
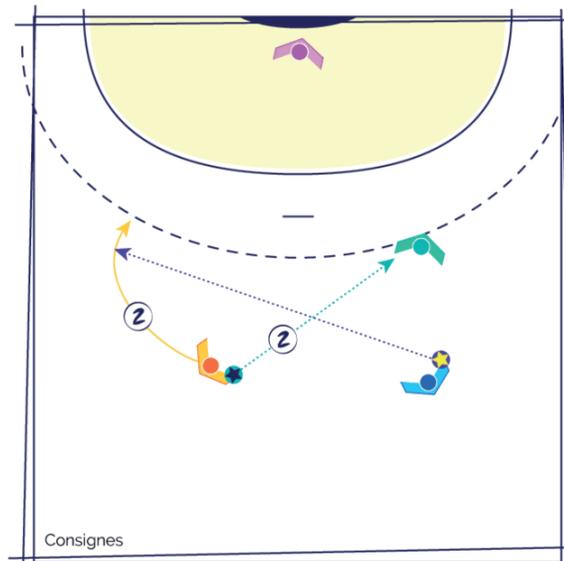
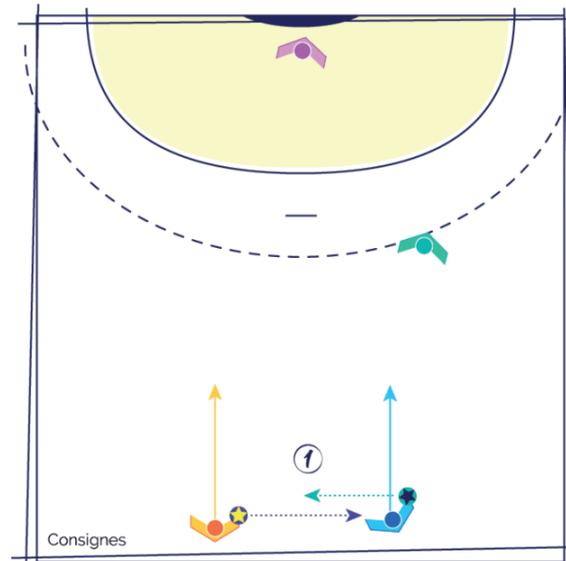
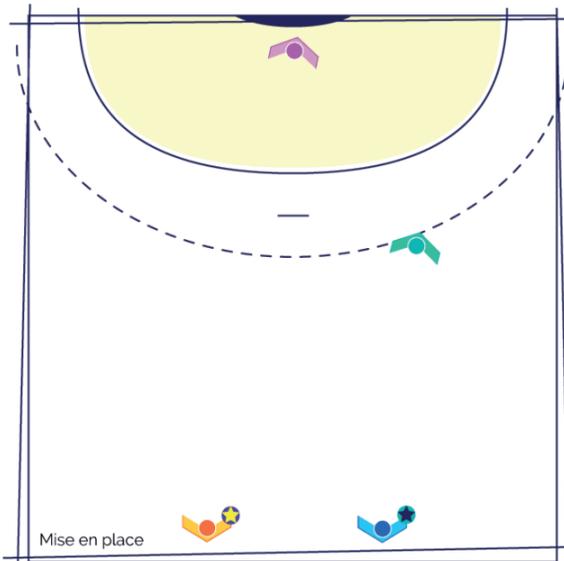




# 2 BALLONS POUR 2 ... POUR ECHAUFFER LE GARDIEN DE BUT



**Cet exercice permet de mettre le gardien de but en situation d'enchaînements de tirs rapides et rapprochés**

### MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 2 colonnes de joueurs qui démarrent quasiment à la moitié du terrain.
- 1 passeur sans ballon

### CONSIGNES

Les 2 premiers joueurs de chaque colonne s'engagent vers le but et se font des passes avec les 2 ballons (1)

Avant d'arriver au 9 mètres, le joueur à l'opposé du passeur lui fait la passe et s'engage externe

Le joueur qui a toujours le ballon lui fait alors la passe (2) et il va tirer (3)

Le joueur sans ballon s'engage externe après avoir donné son ballon pour recevoir la balle du passeur (4) et enchaîner le tir (5)

Demandez aux gardiens de buts d'indiquer dans un premier temps les impacts qu'ils souhaitent et vérifiez que les joueurs les respectent

### RÉGULATION

- Selon votre nombre de gardiens de but, assurer des rotations rapides pour que l'exercice conserve de l'intensité
- Demander aux tireurs de varier les types de tirs : à 2 mains (pour débuter l'exercice et échauffer le gardien en douceur), en appui, en suspension, à la hanche
- Changer le passeur tout les 5-6 groupes de tireurs
- Changer la position du passeur pour varier les espaces de tirs : décaler les colonnes vers les extérieurs par exemple

### CONSEILS

- Assurez-vous que le gardien de but se repositionne rapidement vers le second tir en poussant avec sa jambe externe. Il doit suivre le mouvement du tireur pour réduire son angle de tir

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube <https://youtu.be/uGEvD5fii18>



#### GARDIENS

Les Gardiens de but participent à l'exercice



#### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par joueurs



#### PARTICIPANTS

6 joueurs



#### TEMPS

15 minutes

