



**Cet exercice permet au gardien de but de travailler la motricité des lancers/passes, tout en renforçant leur ceinture abdominale**

### MISE EN PLACE

Assis, jambes légèrement relevées et donc en équilibre sur les fesses, face à un mur (environ 1m), avec un ballon dans les mains

### CONSIGNES

Le but du jeu pour le gardien de but est de viser chaque cible présente sur le mur (strapp ou craie), chacune son tour en y lançant le ballon, et en le récupérant, tout en restant en équilibre sur les fesses.

Le bras lanceur change à chaque lancer. 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

### VARIANTE 1

Même exercice mais en étant plus éloigné du mur (cela contraint le gardien de but à lancer plus fort tout en restant précis). 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

### VARIANTE 2

Même exercice avec une balle de tennis ou une balle de tennis de table (pour affiner la précision du lancer et de la réception). 3 à 5 séries (selon décision de l'entraîneur).

Critère de réussite : Réussir 10 lancers/réceptions en restant toujours équilibré sur les fesses uniquement

	A quelle(s) date(s) l'ai-je tenté ?				A quelle(s) date(s) je l'ai réussi ?			
Exercice de Base								
Variante 1								
Variante 2								

### CÔTÉ COACH :

- Déterminez le nombre de lancers à effectuer ainsi que le nombre de séries selon la connaissance que vous avez des capacités physiques du gardien. Cela doit être réalisable tout en étant un peu difficile.
- N'hésitez pas à placer des cibles (5 environ) à des hauteurs différentes, et sur les côtés. Cela permettra au gardien de faire travailler plusieurs types d'abdominaux.
- Veillez également à ce qu'il varie l'intensité du lancer (plus ou moins fort), pour le contraindre à s'étendre plus moins vers l'arrière et travailler davantage.



### MATÉRIEL

1 mur  
1 ballon

quelques bouts de strapp ou quelques marques de craie posé(e)s au mur  
1 balle de tennis/tennis de table pour les variantes



### ZONE DE JEU

Libre



### TEMPS

10 minutes

