



Cet exercice permet aux gardiens de travailler leur représentation dans l'espace, leur coordination motrice et leur équilibre, tout en effectuant un léger travail d'impulsion.

MISE EN PLACE

Placer des lattes au sol, en les écartant d'1m à 1,50m l'une de l'autre

CONSIGNES

Le but est de parcourir la longueur du terrain par sauts à pieds-joints d'une latte à l'autre, sans bouger les appuis après la réception. Si les appuis ne sont pas sur la latte, on tente à nouveau jusqu'à réussir. 2 ou 3 allers-retours (selon décision de l'entraîneur). Critère de réussite : Le nombre d'allers-retours fixé par l'entraîneur est réalisé en conservant toujours son équilibre.

VARIANTE 1

Le gardien de but dispose lui-même les lattes au sol selon l'écartement qu'il souhaite. L'objectif pour lui

est de fixer lui-même le niveau de difficulté. C'est donc un challenge personnel. Il faut que ce soit difficile mais pas trop.

Critère de réussite : Réussir le parcours 3 fois en conservant toujours son équilibre

VARIANTE 2

On place une petite haie entre chaque latte pour complexifier le saut. Cela doit être difficile mais pas trop. Le gardien de but peut ajuster les écarts entre les lattes et les haies après un premier passage s'il le souhaite.

Critère de réussite : Réussir le parcours 3 fois en conservant toujours son équilibre

VARIANTE 3 :

Le gardien de but alterne sa réception une fois sur le pied droit, une fois sur le pied gauche.

Critère de réussite : Réussir le parcours 3 fois en conservant toujours son équilibre

	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 :

- Pour l'exercice de base et les variantes : Veillez à ce que le gardien fléchisse bien les jambes au moment de la réception pour amortir le choc avec le sol, et que l'écart entre les appuis au moment de la réception soit environ égal à la largeur des hanches ou des épaules.
- Variante 1 : Vérifiez bien que le gardien passe bien les deux pieds par-dessus les haies et non sur les côtés.
- Variantes 2 et 3 : Veillez alors à ce que les écarts entre les lattes et les haies ne soient pas trop grands, et que le gardien ait bien échauffé ses chevilles avant.



MATÉRIEL

10 lattes en plastique
(ou tout matériel qui peut constituer un repère au sol)
Petites haies pour les variantes



ZONE DE JEU

Ligne de touche,
terrain entier



TEMPS

10 minutes

