



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en réduisant l'échec au tir des joueur(se)s

MISE EN PLACE

- Les joueur(se)s se positionnent en :
- 2 colonnes à 6 mètres
 - chaque joueur à un ballon

CONSIGNES

Les joueur(se)s dribblent jusqu'à être à un ou deux mètres du but (1) puis poussent la balle pour marquer (2).

Lorsque le tireur commence son tir, le joueur(se) suivant de l'autre colonne s'engage en dribble (4) pour aller lui aussi marquer en poussant son ballon (5)

Le gardien doit faire la parade (3) et enchaîner avec le tir du joueur suivant (6)

CONSEILS

- Veillez au timing. Le gardien doit avoir le temps de se déplacer entre 2 tirs
- Demander aux joueurs de changer les impacts (en haut, en bas...)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 11 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur, sauf le premier d'une des 2 colonnes



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

5-7 minutes

