



Cet exercice permet d'échauffer le gardien de but de manière rythmée et intense tout en faisant travailler les petites passes rapides

MISE EN PLACE

On positionne sur un demi-terrain :

- 2 colonnes de joueurs espacées de 1m à 1,50m
- Tous les joueurs ont un ballon (sauf le premier de l'une des colonnes)

CONSIGNES

Le premier joueur avec le ballon s'engage vers le but (1)

Il fixe et fait une passe (2) basse, latérale et rapide (le bras reste au niveau de la hanche) au joueur de l'autre colonne qui s'est engagé (2)

Ce dernier va alors tirer (3) en respectant l'impact proposé par le gardien de but

Le passeur se désengage rapidement (3) pendant que le joueur avec ballon de l'autre colonne s'engage pour fixer (3)

Enfin, lorsque le joueur avec ballon a fixé, le joueur sans ballon s'engage vers le but (4) pour recevoir la passe du joueur suivant (4) et aller tirer (5)

L'exercice se poursuit ainsi en continuité

RÉGULATIONS

- Agrandir l'espace entre les 2 colonnes.
- Demander de changer de type de passes : en appui, en suspension, main droite, main gauche...
- Varier le type de tir demandé : en suspension, en appui, à la hanche...

CONSEILS

- Il est important que les joueurs mettent du rythme dans l'exercice
- Vérifiez que les joueurs se désengagent bien après avoir fait la passe



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



MATÉRIEL

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



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

10 min

