



L'objectif pour le gardien de but est le travail de déplacement latéral pour s'adapter, aux changements de secteur des arrières, avant le tir

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 plots (écart 1m) au niveau des 9m secteur central
- 2 plots au niveau des 9m, devant les arrières latéraux
- 3 plots pour localiser les 3 colonnes d'Arrières
- 2 colonnes d'Arrières (3 minimum)
- 1 colonne de Demi-Centre avec ballon (2 minimum)

CONSIGNES

Le gardien de but commence en face de l'arrière latéral et suit le déplacement du ballon (2)

L'arrière gauche s'engage, sans ballon, en direction du secteur central (1). Il reçoit le ballon du demi centre (2) et va tirer, à 2 mains, entre les 2 plots du secteur central (3).

Le demi-centre va se resituer, en pas chassés, dans la colonne de l'arrière latéral (4).

L'action se déroule, en alternance, vers la gauche ou la droite du terrain (5-6-7)

RÉGULATION

- Le tir se fait à une main après désignation de l'impact par le gardien de but
- Le tir est libre
- Ajouter une passe supplémentaire : l'Arrière qui s'est engagé secteur central fait une passe vers l'autre Arrière qui fait un tir dans son secteur, ce qui oblige le Gardien de But à poursuivre son déplacement latéral

CONSEILS

- Soyez attentif aux déplacement en petits pas latéraux du Gardien de But de façon à être toujours positionné face au le porteur de balle
- Pensez à l'accélération des petits pas latéraux au moment de la passe à l'arrière opposé
- Cet exercice peut être un mixte intéressant entre un échauffement gardien de but et un travail de changement de secteur sur la base arrière



GARDIENS

Les Gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre



CATÉGORIES

de -16 ans à séniors



MATÉRIEL

9 plots
1 ballon par Demi-Centre



PARTICIPANTS

9 joueur(se)s



TEMPS

20 min

