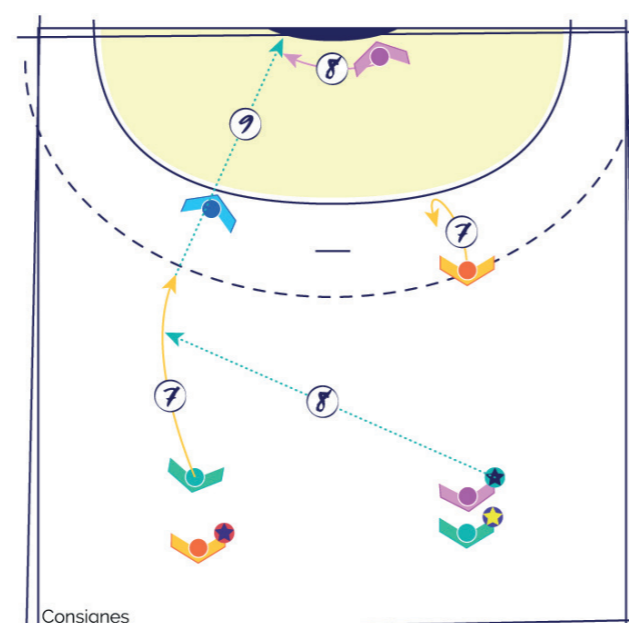
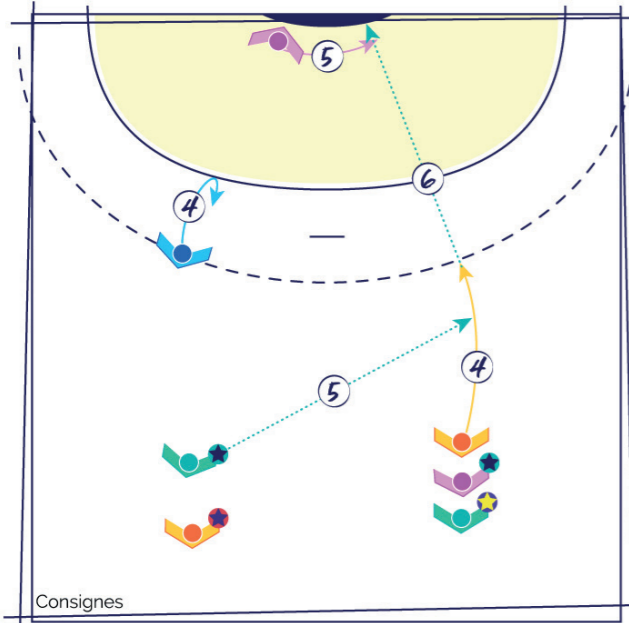
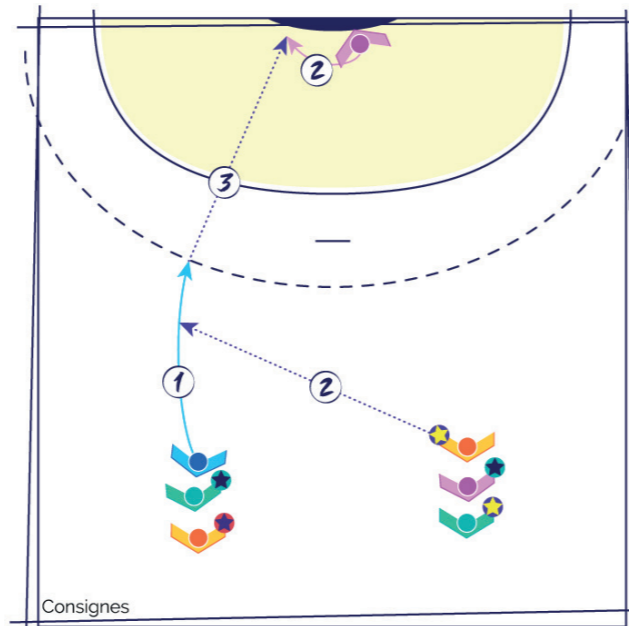
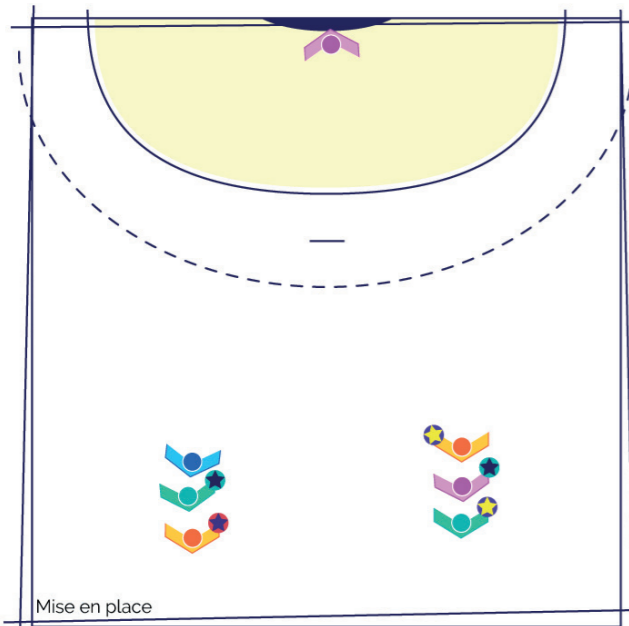




CASCADE D'ARRIÈRES SOUS LA CONTRAINTE D'UN DÉFENSEUR



L'objectif est d'échauffer le Gardien de But par un exercice simple pour les tireurs dans lequel ils doivent passer du statut d'attaquant à défenseur

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes d'Arrières avec ballon. Le premier tireur n'a pas de ballon
- 1 gardien de but positionné face à l'Arrière qui a un ballon

CONSIGNES

Le Gardien de But se positionne face à l'Arrière qui a le ballon

L'arrière sans ballon s'engage vers le but (1) et reçoit la passe de l'arrière de la colonne opposée pendant que le Gardien de but se déplace en suivant la balle (2)

L'Arrière tire selon les indications du gardien (3)

Le tireur change de statut et devient défenseur, pendant que l'Arrière qui avait fait la passe précédente s'engage vers le but (4), reçoit la passe (5) et va tirer (6)

Le Gardien de But se repositionne sur le temps de la passe (5)

Le tireur change de statut et devient défenseur, pendant que l'Arrière qui avait fait la passe précédente s'engage vers le but (7), reçoit la passe (8) et va tirer sous la contrainte du défenseur (9)

Le Gardien de But se repositionne sur le temps de la passe (8)

RÉGULATION

- Pour l'échauffement du Gardien de But, il est important de graduer la force des tirs selon le niveau, l'âge des gardiens de buts
- Tirs à 2 mains, tirs «mauvaise» main
- Changer la distance de tir (9m puis 6m), le type de tir (en appui, en suspension), etc.
- Changer les règles de défense : contre du tir, neutralisation, limitation de l'espace de tir par des plots, etc.

CONSEILS

- Veiller à l'intensité de l'exercice dans le cadre de l'échauffement du gardien de but
- Surveiller le déplacement latéral du Gardien de But qui doit suivre la course du ballon pour être bien positionné au moment du tir



GARDIENS

Les Gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières



CATÉGORIES

de -12 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par tireur



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueur(se)s



TEMPS

10 min

