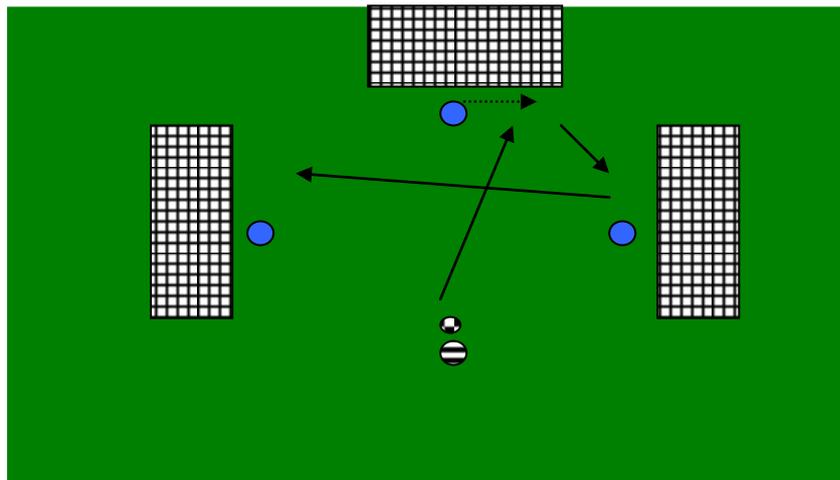


## Exercice pour gardien : Le triangle des Bermudes



**Objectif :** travailler les réflexes

**But :** Ne pas être celui qui va prendre un but

### **Consignes :**

Le coach engage le jeu par une frappe vers le but d'un gardien. Le gardien qui reçoit la frappe du coach ne doit pas capter, il doit essayer repousser la balle dans l'aire de jeu. La balle est alors jouable par les différents gardiens. Ils doivent (tout les 3) être attentifs pour ne pas prendre un but par l'un des autres gardiens, et essayer de marquer (tout les moyens sont possibles à la main ou sur une frappe) dans le but des autres gardiens pour ne pas être le perdant.

### **AMH :**

- ❖ 3 buts (1 fixe et 2 mobiles)
- ❖ 3 gardiens
- ❖ rotation des postes pour varier le gardien qui reçoit la frappe.
- ❖ Durée de 10-15minutes

**Critères de réussite :** Ne pas prendre de buts ou en avoir encaissé peu

### **Critères de réalisation :**

- ❖ Etre attentif et vif sur les appuis
- ❖ Toujours savoir où est le ballon

### **Variables :**

- ❖ Obliger un déplacement d'un ou des gardiens
- ❖ Obliger la passe d'un gardien vers un autre pour qu'il puisse marquer dans le but du troisième