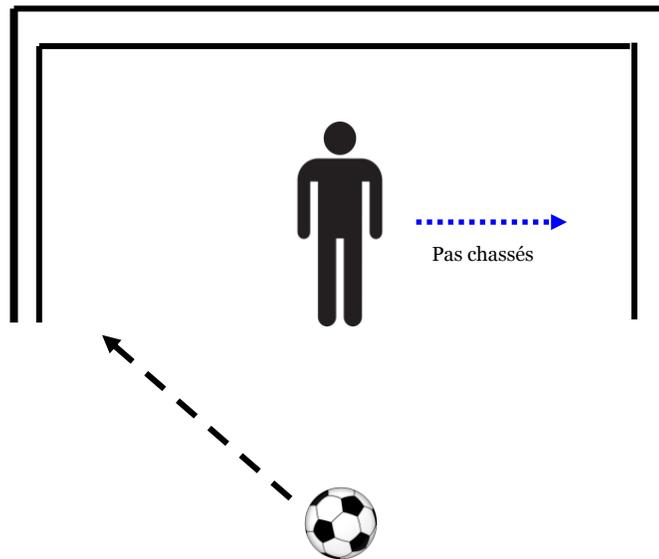


## Alternance de frappe Droite/Gauche pour travailler le plongeon du gardien



**Objectif :** Travailler le plongeon

**But :** Arrêter les frappes

**Consignes :** Le gardien démarre au signal. Il part du milieu du but, en pas chassés pour aller toucher un poteau. Lorsqu'il a touché le poteau, il doit arrêter une frappe côté opposé.

### **Critères de réalisation :**

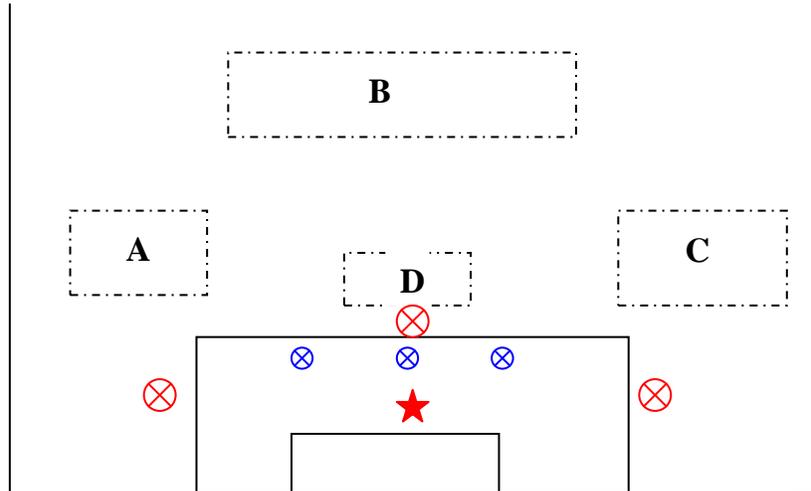
- avoir des appuis dynamiques
- être attentif

**Critères de réussite :** réussir un nombre défini à l'avance d'arrêts en fonction du niveau de jeu du gardien de but

### **Variables :**

- Modifier les contraintes (obstacle au sol pour modifier la trajectoire du ballon / démarrage de dos/ taille de la balle : balle de tennis par exemple)
- Modifier la fréquence de tir / la puissance des frappes / la distance de frappe/ l'angle de tir
- Ajouter d'une relance rapide vers une zone définie après l'arrêt
- Ajouter un objet à venir toucher en avant de la ligne de but, soit avant d'aller toucher ou à la place de toucher le poteau
- Ajouter une variation de hauteur de tir (ras de terre, mi hauteur, haute)
- Remplacer l'alternance Droite/Gauche par une flexion extension avant la frappe : ce qui rajoute le critère de l'incertitude (du côté choisi par le tireur)

## Duel aérien avec un attaquant suivi d'une relance



-  Positions possibles du Coach
-  Positions possibles d'attaquants
-  Gardien

**Objectif :** Travail des sorties aériennes et de relance

**But :** Réussir sa sortie aérienne et trouver la zone annoncée

**Consignes :** L'entraîneur envoie des ballons aériens à son gardien qui sort sur le ballon pour l'attraper en extension. L'entraîneur annonce la zone où le gardien doit relancer (A/B/C/D).

**AMH :** mise en évidence des zones de relance par des coupelles

**Critères de réalisation :**

- sauter dans le bon timing pour capter le ballon le plus haut possible
- orienter son corps vers la zone de relance demandée

**Critères de réussite :** réussir un nombre de sorties aériennes et de relances définis à l'avance en fonction du niveau de jeu du gardien

**Variables :**

- Modifier la position des zones de relance et leur taille
- Varier l'annonce de la zone (à l'avance ou au dernier moment)
- Changer le point de départ du gardien
- Changer le point de départ de la balle (côté ou axe)
- Ajouter la pression d'un attaquant pour gêner le gardien dans un duel aérien
- Ajouter un temps limite pour effectuer la tâche
- Obliger un type de relance (au pied ou relance à la main)