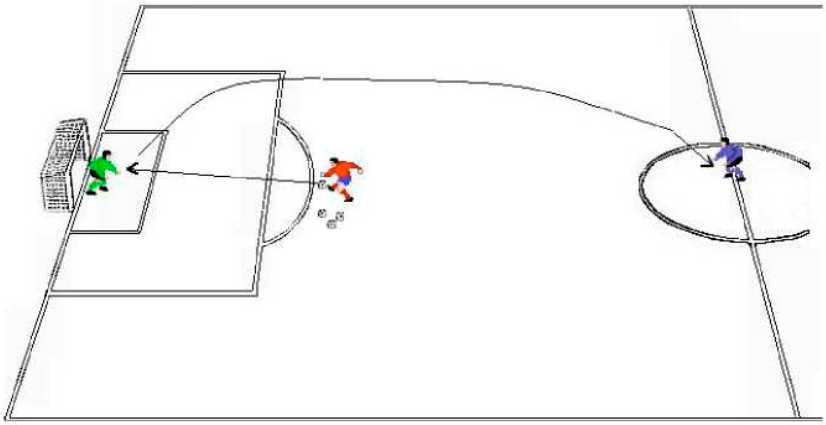
Exercice Gardien

Le 4 en 1 par Walter Delaey.

1°: prise de balle au sol en mouvement vers l'avant (important pour une relance rapide)
2°: relance à la main (utilisation de la course avant pour gagner en vitesse d'exécution et en distance de relance)
3°: replacement rapide sur la ligne de but pour prise de balle en lob (insister sur la difficulté d'une prise de balle en course arrière et donc de l'importance du placement pour aller vers le ballon plutôt que de le subir)
4°: lecture de trajectoire du ballon

Un gardien A dans ses buts, un éducateurs aux 16 M avec 5 ou 6 ballons et le gardien B se déplaçant sur la ligne médiane.

Déroulement:

L'éducateur envoie le ballon au sol le gardien VIENT le « ceuillir » (insister sur le mouvement VERS le ballon) et continu sa course pour une relance a la main ou au pied sur le gardien B (insister sur la précision de la passe), la gardien A se replace en course arrière dans ses buts pour saisir une frappe « lobée » de l'éducateur.
en fontion de l'age faire 3 series de cinq ballons recupération au changement de gardien.
il va de soit que cet exercice doit etre précedé d'exercice préperatoires d'étirements et d'assouplissements