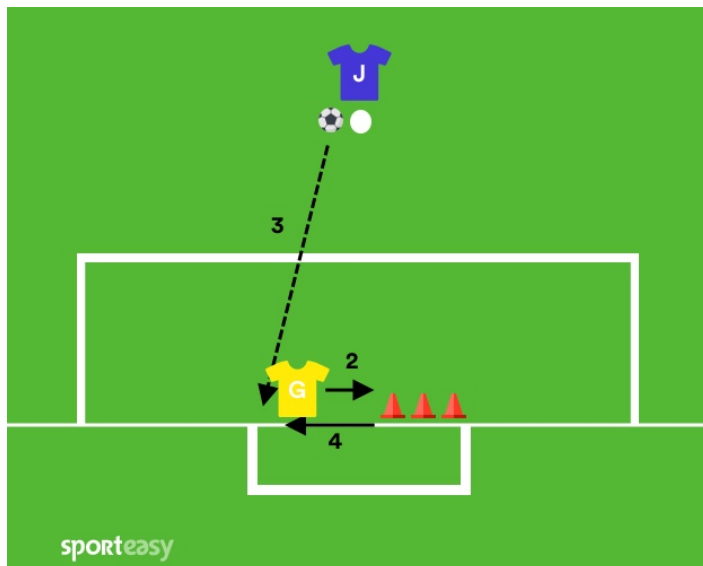


LE PLONGEON DU GARDIEN

Solder une attaque adverse par un bel arrêt

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Gardien	Débutant	Séniors	1 ballon
Joueur de champ	Moyen	Jeunes	3 plots
	Confirmé		

Exercice



Effectif :

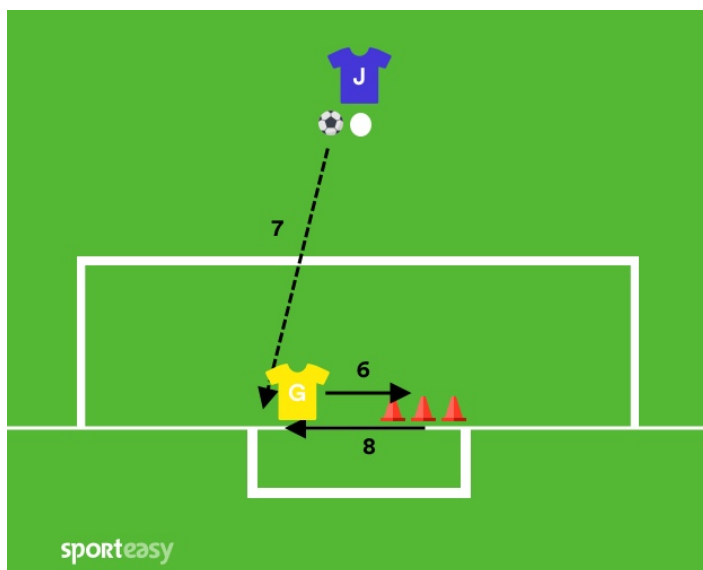
À partir de 2 joueurs

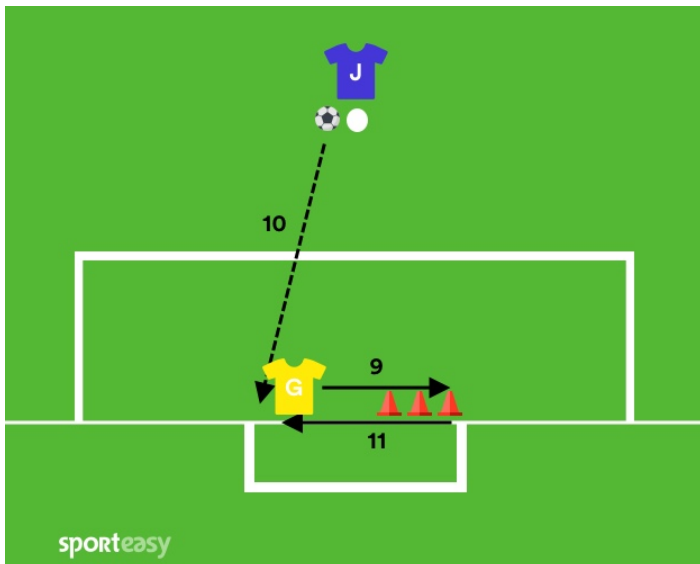
Mise en place :

- Placez dans les cages un gardien de but et un joueur au point de penalty.
- Disposez en peu avant la ligne de but 3 plots sur la moitié droite (ou gauche) du but, comme indiqué sur le schéma ci-contre.

Déroulé :

1. Le joueur ou le coach annonce le début de l'exercice avec un signal sonore.
2. Le gardien vient alors toucher le premier plot.
3. Au moment où le gardien touche le plot, le joueur tire au ras du poteau du côté où les plots ne sont pas disposés.
4. Le gardien doit rester sur ses appuis et saisir ou repousser le ballon.
5. Le joueur se replace au point de penalty avec le ballon.





6. Le gardien vient toucher le deuxième plot.
7. Au moment où le gardien touche le plot, le joueur tire au ras du poteau.
8. Le gardien doit alors plonger pour saisir ou repousser le ballon.
9. Le gardien vient enfin toucher le troisième plot, après que le joueur se soit replacé avec le ballon.
10. Le joueur tire au ras du poteau.
11. Le gardien doit alors plonger à ras de terre pour saisir ou repousser le ballon.

Conseils additionnels :

- Alternez l'exercice en plaçant les plots de l'autre côté.
- Éloignez aussi les plots de la ligne pour faire travailler le gardien sur son remplacement dans les buts avant de plonger.
- Insistez enfin pour que les joueurs qui tirent au but s'appliquent et que le gardien saisisse le ballon, plutôt que de le repousser.
- En fonction de l'intensité de l'exercice et de la capacité du gardien à suivre le tempo, vous pouvez réduire le temps entre chaque tir en plaçant des joueurs supplémentaires au tir.
- Pour progresser le gardien doit être dynamique dans ses mouvements, son remplacement et dans sa mise au sol.