

Le Déplacement du Gardien

Objectif :

Réaliser des pas courts et rasants pour tous les déplacements précédant une prise de balle.

Insister sur : garder les pieds le plus près du sol, car un gardien ne peut réagir sans appui au sol.

La Technique :

Effectuer un pas bondissant pour une prise de balle aérienne et lente.

Les appuis toujours sur la plante des pieds, talons décollés du sol.

Fléchir les jambes légèrement.

Bien redresser le buste.

Placer ses avant-bras à l'horizontale.

Fixer le ballon.

Limiter l'amplitude du 1er pas, pour favoriser un bon placement par rapport à la trajectoire du ballon.

Pratique :

Un ou deux gardiens, deux plots, plusieurs ballons...

- 1)** Un gardien placé entre 2 plots se déplace sans ballon au ralenti, d'un plot à l'autre (vérifier la position du corps : voir technique) - distance entre les plots, env. 10 m
- 2)** De façon identique, mais un ballon à la main (attention position des avant-bras)
- 3)** Deux gardiens de but face à face entre deux plots, espace entre eux de 3 m, s'envoient le ballon à mi hauteur en se déplacent. - distance entre les plots, env. 20 m
- 4)** Situation dans un but, déplacement du gardien avec un envoi de ballon sur la droite ou sur la gauche, de façon aléatoire, le pourvoyeur se place à env. 6 m.