

Matériel : Ballons / Coupelles / 2 Planches à rebond / 2 Buts.



Travail D'appuis Coordination Prise sol / Prise mi-hauteur



1. Le gardien désigné annonce la couleur du travail d'appuis.
2. Travail d'appuis en miroir.
3. Le gardien qui annonce la couleur transmet le ballon au sol, pendant que l'autre gardien transmet le ballon pour une prise de balle mi-hauteur.

Déplacement + Projection Avant



1. Le gardien 1 travail son jeu aux pieds sur la planche.
2. Le gardien 2 se déplace et renvoi le ballon du coach à une main.
3. Au signal le gardien 2 contourne la coupelle de couleur demandée, se replace.
4. Le gardien 1 prend l'information et frappe sur le gardien 2 pour une prise sol en projection avant.

Jeu aux Pieds + Plongeurs Sol



1. Le gardien 1 travaille son jeu aux pieds sur la planche. (Possibilité de varier le thème)
2. Le gardien 2 travaille sa prise sol avec le coach
3. Au signal le gardien 2 contourne la coupelle de couleur demandée, se replace.
4. Le gardien 1 prend l'information et frappe sur le gardien 2 pour un plongeon sol.

Jeu aux Pieds + Plongeurs Mi-Hauteur



1. Le gardien 1 travaille son jeu aux pieds sur la planche. (Possibilité de varier le thème)
2. Le gardien 2 travaille de balancier + plongeurs mi-hauteur avec le coach.
3. Quand le gardien 1 voit le gardien 2 effectuer son remplacement, il se dégage de la planche et frappe sur le gardien 2 pour un plongeon mi-hauteur.