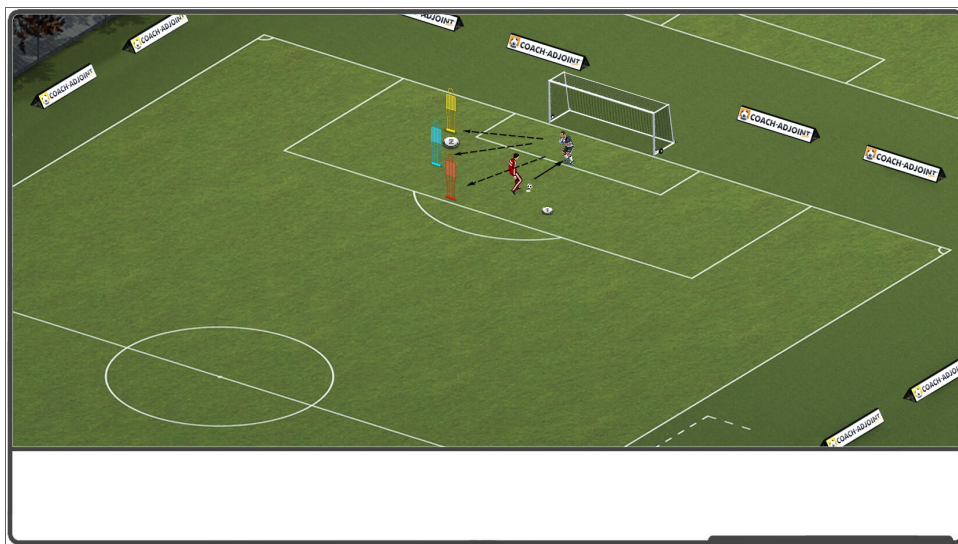


**Matériel:** ballons coupelles, mannequins et mini but



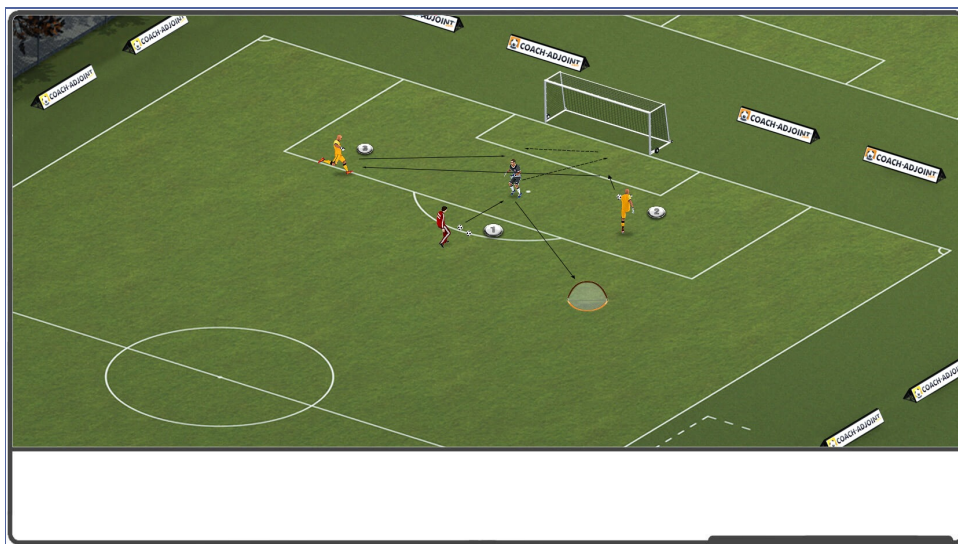
## ECHAUFFEMENT

gamme technique + approche de la dominante

Répétitions de gammes techniques avec le coach puis le coach dit une couleur de mannequin, le gardien se déplace et ferme l'angle du mannequin puis une deuxième couleur. Geste technique: 5 prises de balles/ fermeture angles, 5 mise au sol devant / fermeture angle 5 mise au sol a droite/ fermeture angle 5 sécurisation ballon/ fermeture angle

faire exercice a droite puis a gauche

les autres gardiens après leur passages vont derrière les mannequins pour contrôler les fermetures angles. prendre son temps pour être dans la précision et analyse de la fermeture



## EXERCICE ANALYTIQUE

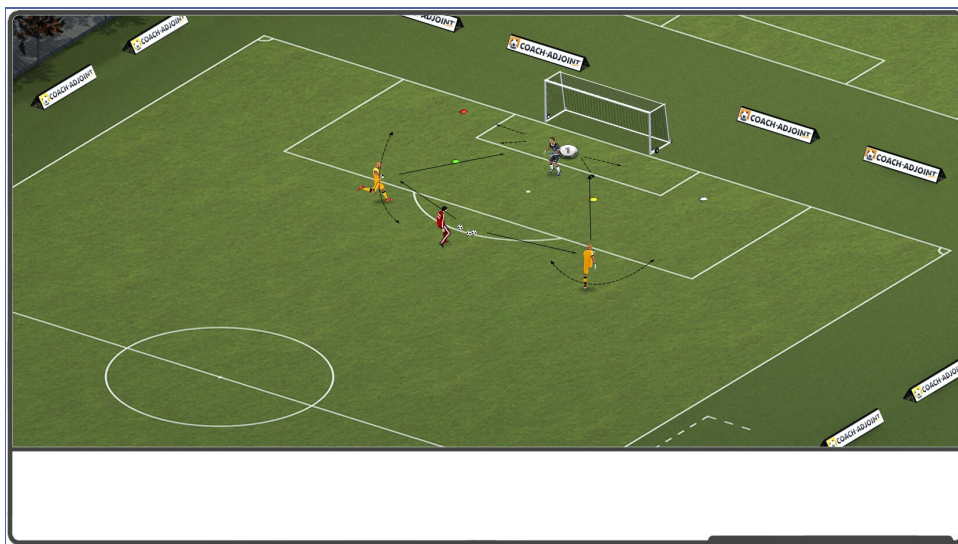
Fermeture angle à différentes distances

1/ jeu au pied, contrôle passe petit but

2/ premier remplacement pour fermeture d'angle a distance courte pour prise de balle puis relance main sur le GB à l'opposé

3/ le GB à l'opposé contrôle et attend le bon placement du GB pour une frappe en angle. frappe pour geste technique propre

6 passages D 6 passages gauches . les GB en position d'attaquants se déplacent légèrement pour varier les fermetures d'angles

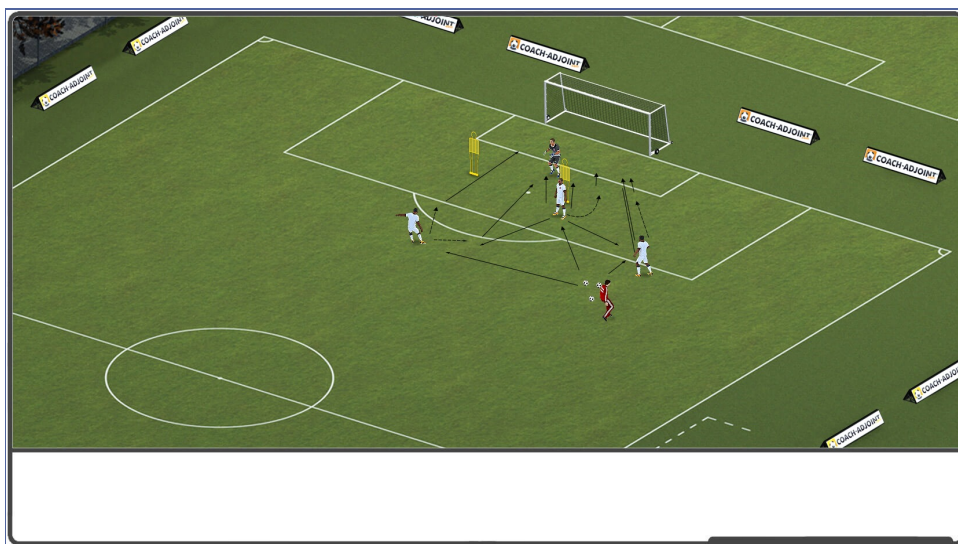


## EXERCICE ADAPTATIF

Fermeture d'angles a différentes distance

Le coach fait déplacé le GB en annonçant une couleur, le GB ferme l'angle par rapport à la couleur, pendant ce déplacement/ placement le GB prend l'info sur le ballon donné par le coach à un des deux ATT. Déplacement et fermeture angle du GB pour une frappe . l'attaquant joue en deux touches obligatoires. Frappe pour un choix de gestuelle intense

10 passages/ Les gardiens en position d'attaquants change d'angles , et de distance



## SITUATION

Situation de jeu fermeture d'angles sur frappe ou duels

Source au coach, qui joue sur un des trois joueurs qui doivent tous jouer en 2 touches; ils peuvent aussi combinés entre eux.

L'objectif pour le GB est de vivre la situation et réduire les angles de frappe.

fermer l'angle du haut sur frappe lointaine, réduire les angles sur les frappes de côté ou sur les distances courtes.

Une dizaine de situations a gérer dans le champ gauche et axe et une dizaine dans le champ droit et axe.