

**GARDIEN : REDUCTION D'ANGLE ET VITESSE SPECIFIQUE**

<p>Exercice 1</p> <p>après échauffement individuel</p> <p>E lance le ballon sur G rouge, G bleu doit contourner G rouge et capter le ballon</p> <p>Ballons : sol, mi-hauteur, hauteur</p>	
---	--

<p>Exercice 2</p> <p>G bleu tire les 5 ballons aléatoirement et G rouge s'avance et ferme l'angle en conséquence</p> <p>Nota : penser à éviter le lobe. Avance de G rouge limité à 6 m</p> <p>Pour les plus jeunes on peut tracer les triangles avec de la bande de chantier</p>	
--	--

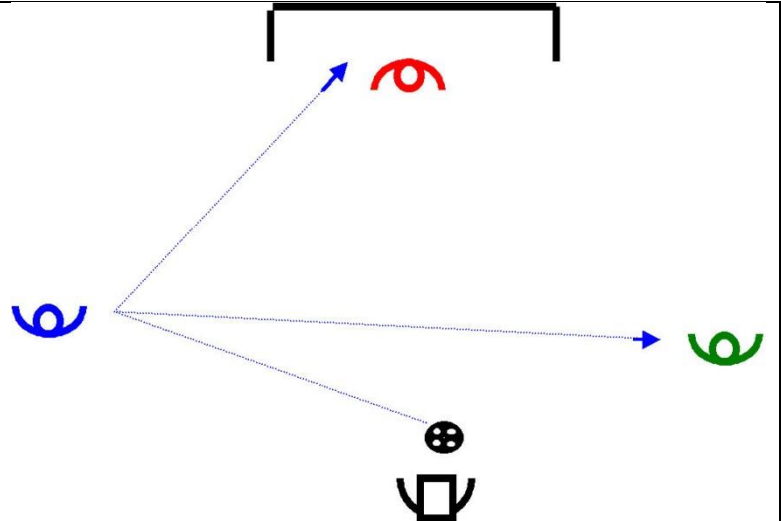
<p>Exercice 3</p> <p>E pousse le ballon, G Bleu se stabilise aux plots</p> <p>Tir de E droite ou gauche</p> <p>Suivant le coté du tir G bleu se relève et ferme l'angle du côté du tir reçu et frappe de G vert ou rouge</p>	
--	--

Exercice 4

E passe à G vert ou bleu qui ont 2 choix possibles

1 - tir direct

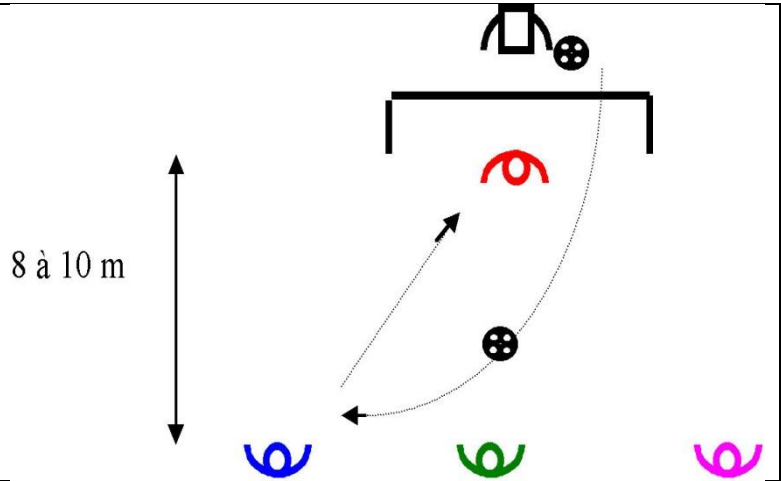
2 - passe à G opposé qui vont tirer



Exercice 5

E lance le ballon à un des joueurs qui cherchent à marquer.

Réaction de G rouge qui intervient dès la frappe



8 à 10 m

Exercice 6

Les attaquants conduisent la balle dans la zone délimitée.

Lorsqu'un attaquant s'engage dans la zone de pré-tir intervention, du gardien

L'attaquant ne peut marquer que dans les 6 mètres

