

Fiche exercice

Initiation
U8 - U13

Amélioration Technique **Technique**

Prises de Balle

Thème secondaire :

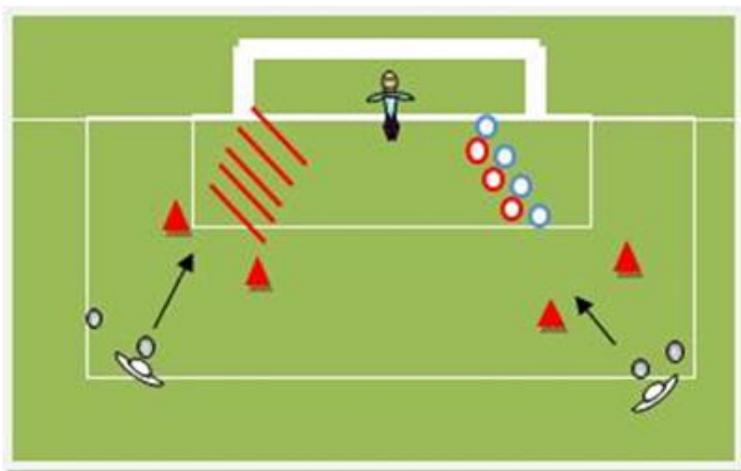
Coordination dans les déplacements

Objectif :

Prise de Balle à mi-hauteur

Effectif :

4 Gardiens de but



Dimensions :

Surface de réparation

Matériel :

4 Coupelles 1 Ballons par joueur 7 Cerceaux 5 Lattes 1 But Surface utilisable : 1 x fois la surface

Mise en place / Organisation et consignes :

Travail d'appuis sur des angles fermés. A la sortie des différents appuis le gardien doit arrêter un ballon envoyé à mi-hauteur.

Critères de réalisations / Veillez à :

Privilégier la qualité des prises d'appuis plutôt que la quantité. A s'assurer de la position des pieds à la sortie du circuit et la qualité de la prise de balle avec les mains placées en forme de coupôle derrière la ballon.

Durée de l'exercice

12 minutes

Intensité de l'exercice

80% de la VO²

Nombre de séries

4

Temps de récupération entre les efforts

égale au temps d'effort

Durée de l'effort

5 secondes

Nombre de répétition

6

Temps de récupération entre les séries

30 secondes

Nature de la récupération

Active