**Arrêt sur un ballon en cloche**

**Consignes de l’exercice :**

1. Le gardien commence dans ses cages.
2. Il court vers l’avant pour toucher un ballon tenu par le coach.
3. Dès qu’il touche le ballon, il repart en courant en arrière vers son but.
4. Pendant son déplacement, le coach envoie un ballon en cloche vers le but.
5. Le gardien doit ajuster sa position et tenter d’arrêter le ballon avant qu’il ne franchisse la ligne.

**Variantes :**

Direction variée : L’exercice peut se faire dans différentes directions (latéralement, en diagonale…).

Obstacle visuel : Ajouter un obstacle (mini-buts, mannequins, joueurs) pour gêner la visibilité du ballon.

Réaction rapide : Le coach peut varier le timing de la passe pour surprendre le gardien.

**Objectifs pédagogiques :**

Améliorer les déplacements du gardien : Coordination entre course avant, retour rapide et placement.

Développer la perception de l’espace : Capacité à lire la trajectoire du ballon en cloche.

Améliorer les plongeons : Travailler la détente et la prise de balle en extension.

**Matériel :**

* Un grand but
* Plusieurs ballons