

ARRET SUR UN BALLON EN CLOCHE



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

- Le gardien commence dans ses cages.
- Il court vers l'avant pour toucher un ballon tenu par le coach.
- Dès qu'il touche le ballon, il repart en courant en arrière vers son but.
- Pendant son déplacement, le coach envoie un ballon en cloche vers le but.
- 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 plongeurs : Travailler la détente et la prise de balle en extension.

Matériels :

- Un grand but
- Plusieurs ballons