

Le gardien de but

MANIABILITÉ



Objectifs

Se mettre à distance par rapport au volant.
Lire la trajectoire du volant.
Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

But pour l'enfant

Défendre les cibles avec la raquette.
Ne pas encaisser de but.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par groupe de 2.
- Les groupes fonctionnent en autonomie : un tireur de penalty, un gardien de but.

Le matériel :

- 1 raquette par groupe.
- 5 volants par groupe.
- 1 marque souple indique la position de départ.
- Des ronds souples indiquent les cibles à défendre.

Consignes

Le gardien de but défend les 2 cibles devant lui avec sa raquette.

Le tireur de penalty positionné à environ 3 mètres dispose de 5 volants. Il lance les volants à la main et tente de marquer des buts.

Le groupe réalise des séries de 5 pénalties.

A chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle. Possibilité d'identifier un troisième joueur pour aider à la distribution.

Variables

- Adapter l'éloignement du tireur en fonction de l'habileté du gardien.
- Augmenter la vitesse et l'incertitude du lancer.
- Demander au joueur de viser des cibles.

Veiller à

- Prendre le volant tôt, devant soi avec un coude libre.
- Différencier les prises coup droit et revers (placer le pouce sur le grand méplat du grip).
- Se fléchir sur les jambes et rester équilibré.
- Réduire la préparation de frappe : la raquette ne passe pas en arrière du corps.
- Favoriser une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.