

## 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.