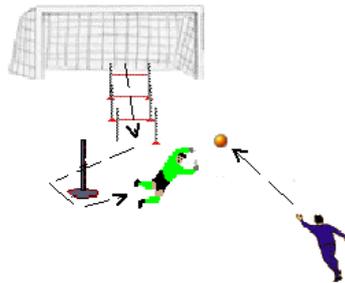


Séance Gardien de but AS ST ETIENNE du 30 novembre 2004

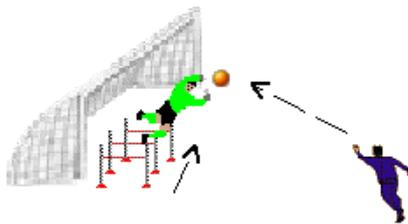
3 gardiens sous la direction de l'entraîneur des gardiens l'Asse, Jeannot Dees

Exercices :

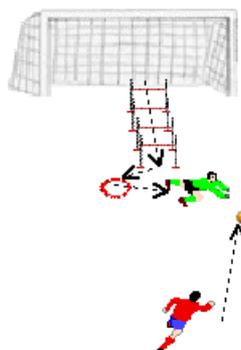
- 1) Envois de ballons aériens
- 2) Sauts au dessus des haies et capter un ballon aérien lancé par E
- 3) Ballons frappés alternativement à gauche et à droite à ras de terre pour plongeon latéraux.
- 4) Multi sauts de face, puis passage derrière le constrict foot et plongeon sur le ballon venant à l'opposé



- 5) Petits sauts latéraux au dessus des haies et récupération de frappe à mi-hauteur



- 6) Sauts de face de 4 haies, saut pieds joints à gauche et plongeon sur ballon à droite



Tous les exercices sont bien sûr effectués des deux côtés