

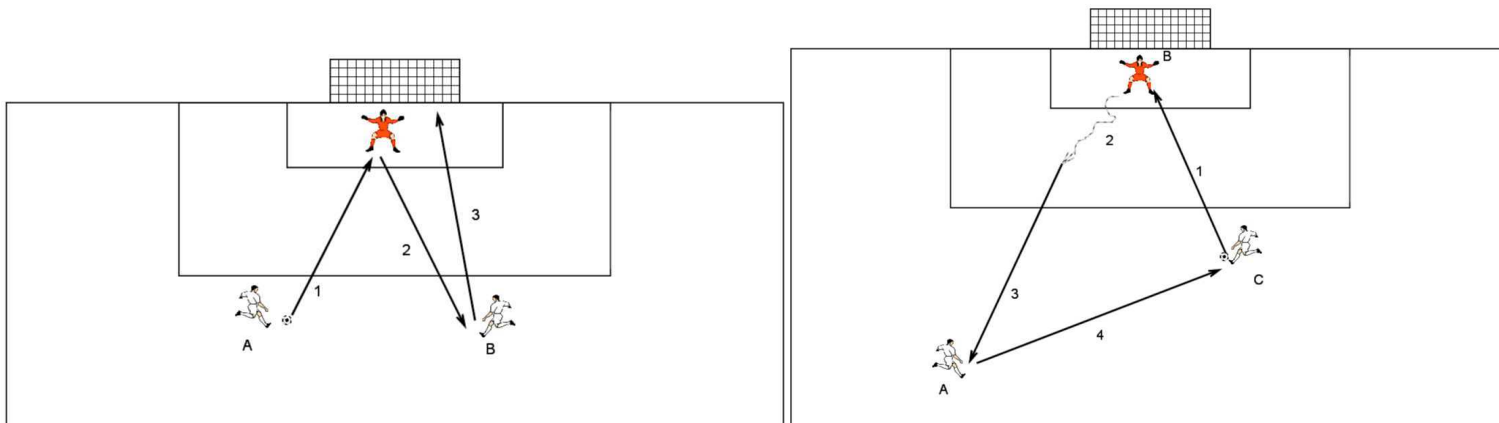
SEANCE D'ENTRAINEMENT GARDIEN
par ZSOLT PETRY (Hongrie)

Ancien international (31 selections) , Zsolt a joué en professionnel en Hongrie , en Belgique , en Turquie et en Hollande avant de devenir entraîneur toujours au Pays Bas et en Allemagne.

Exercice n°1 parades successives

3 gardiens (ou un gardien et deux joueurs de champs)

Joueur A frappe au but pour le gardien qui repousse des 2 poings sur jours B qui frappe à son tour . Parade du gardien



Exercice 2 Blocage du ballon et relance courte au pied

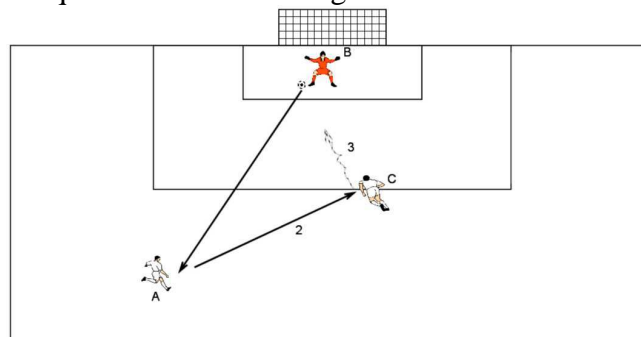
Participants : idem exercice 1

Joueur C frappe , Gardien bloque la balle , conduit le ballon sur quelques metres et relance sur A qui remet à C.

Exercice 3 Duel 1v1

Participants : idem exercice 1

Gardien dégage sur A qui remet sur C qui va au duel avec le gardien



Exercice 4 intervention sur centre et relance ou parade

Participants : idem exercice 1

Centres dans les 16m50 de A pour C. 2 possibilités :

Soit le gardien intercepte le centre et relance dans une des petites cages à la main.

Soit l'attaquant récupère le ballon et 1v1

