

Slalom entre les obstacles et arrêt de la frappe Par Artur Stopper (FC 07 Albstadt. Allemagne)

Objectifs de la pratique:

Augmentation de la force de saut et de la vitesse

Aide:

Obstacles

Description:

Le gardien est sur la ligne de but et derrière l'obstacle. Au top le gardien passe sous la haie, effectue un slalom entre les plots tout ça à vitesse élevée. Dans la foulée il reçoit une frappe à raz de terre à gauche ou à droite



Image 1: passage des obstacles



Image 2: plongeon latéral sur le tir