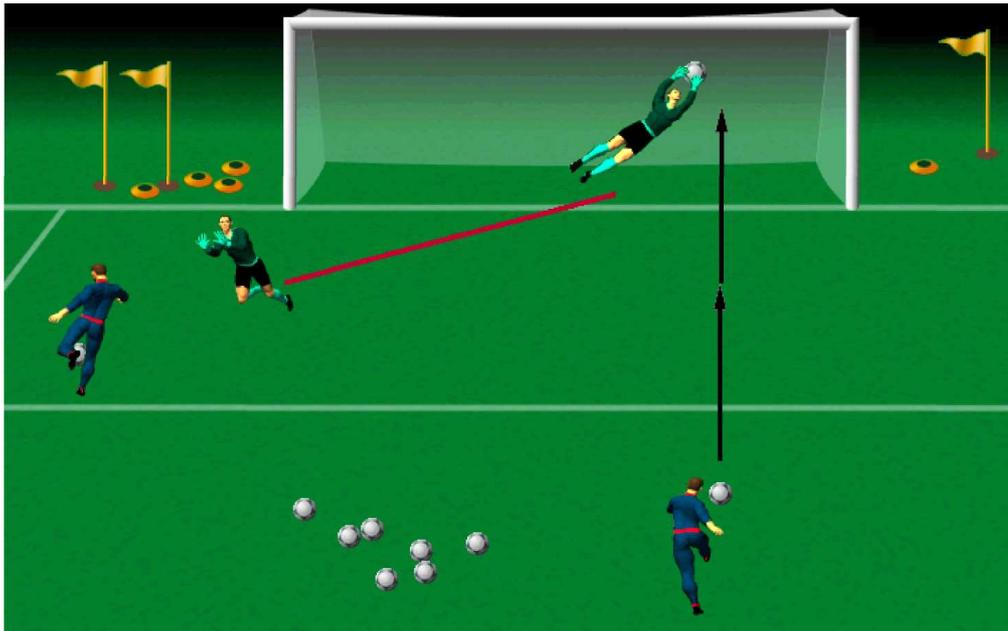


EXERCICES SPECIFIQUES GARDIENS

Michel Brahmi



Parade aérienne puis intervention dans les pieds

Entraîneur 1 (ou joueur) effectue une frappe cadrée sur la gauche du gardien (frappe placée mais pas hors de portée) . le gardien capte (ou repousse) la balle, se relève et vient contrer joueur 2 dans les pieds côté opposé.

1 mn de récupération (ou alternance de passage si plusieurs gardiens) et changement de côté



Travail de latéralisation et d'explosivité.

2 ballons posés sur 2 plots placés à 7m32 l'un de l'autre (ou distance plus courte suivant les âges). Sur indication de l'entraîneur , le gardien doit capter le ballon à terre en effectuant le moins possible de pas latéraux (idéal 1 pas maximum)