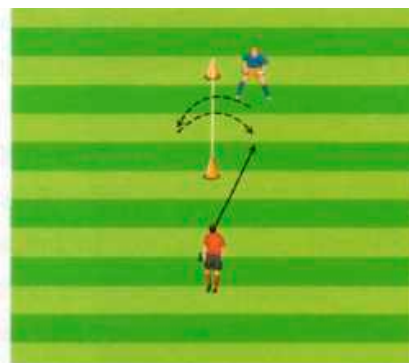


Exercices gardiens de but Etoile rouge de Belgrade



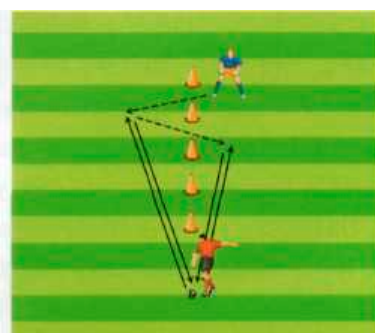
Organisation:

- Le gardien part en zigzag du cône 1, où il reçoit le ballon du coach
- Le gardien rend le ballon et va en course diagonale au plot 2 pour recevoir à nouveau la passe du coach
- Il continue jusqu'aux cônes 3, 4 et 5 sur le même format



Organisation:

- 2 cônes sont positionnés approximativement à 2 m l'un de l'autre avec un corde tendue entre eux.
- Le gardien, positionné d'un côté de la corde, saute par dessus.
- A ce moment le coach envoie un ballon côté opposé au joueur qui doit sauté par dessus la corde et arrêter le ballon.



Organisation:

- 5 cônes sont positionnés sur une ligne tous les 5 mètres environ
 - Le gardien part vers le cône 1
 - Coach envoie la balle en diagonal, le gardien passe entre les cônes 1 et 2 et capte la balle
- Idem sur le reste du parcours