

3 Gardiens

Vitesse
Bras - Reaction -
Déplacement

PRO

REALISEE PAR JULIEN
LACHUER

PUBLIEE PAR

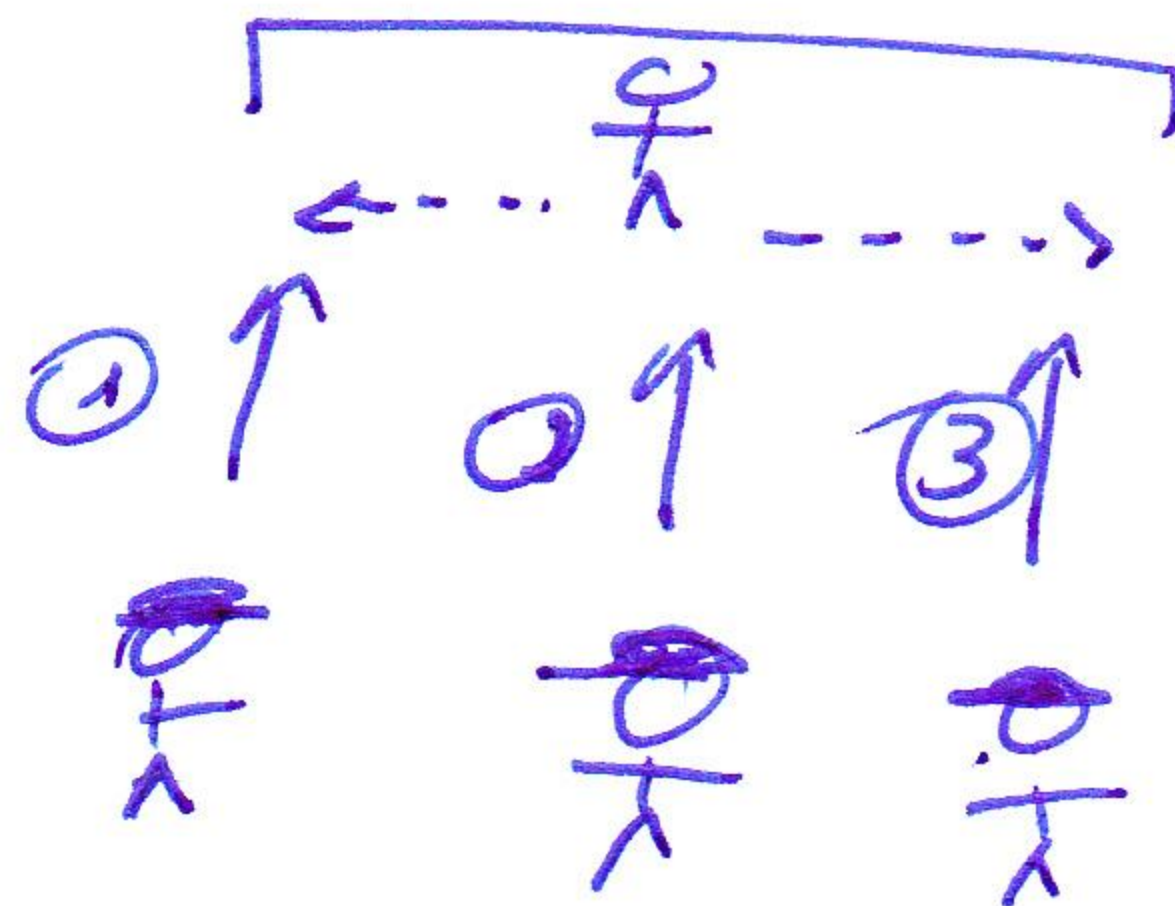
Exercices
foot/eps29

Echauffement:

- * 2 aller-retours sur la largeur du terrain -
- * Cordes à sauter
20' le plus rapide possible.
(x3)

* Déplacement:

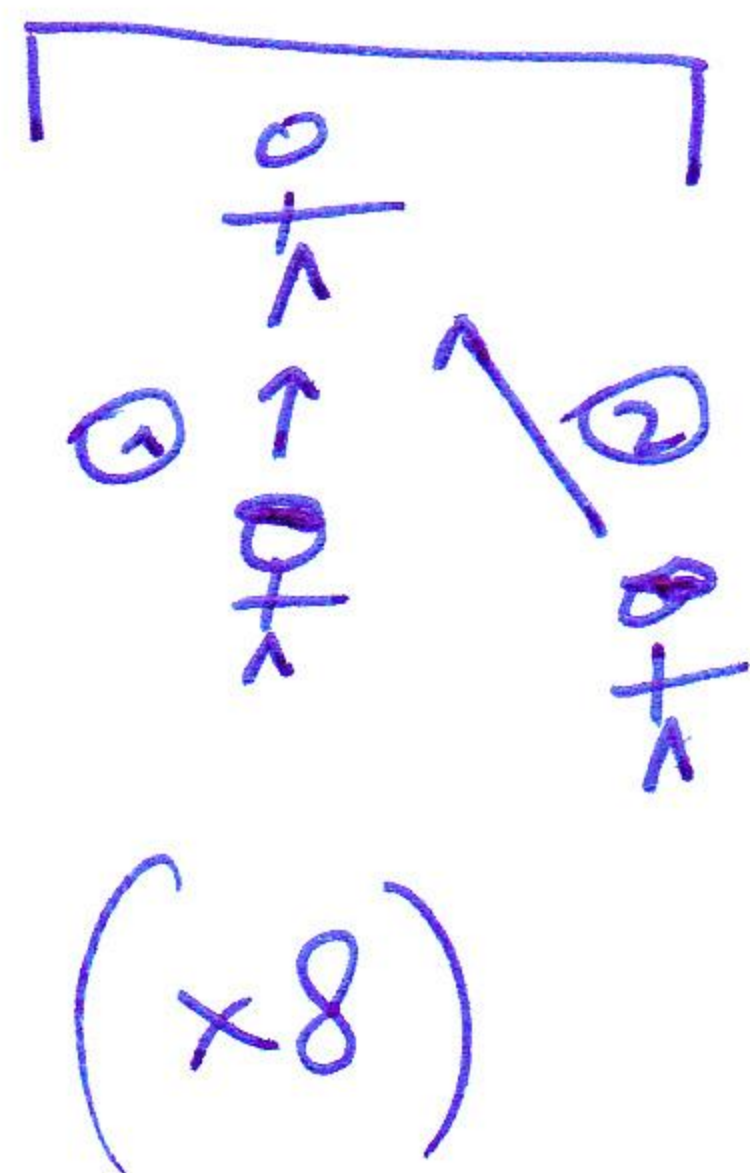
①



→ Déplacement rapide sur
①, ②, ③

- au Sol, au pied (x9)
- mi haut, au pied (x9)
- mi haut, 1 main - (x9)
- haut prise Tête (x9)

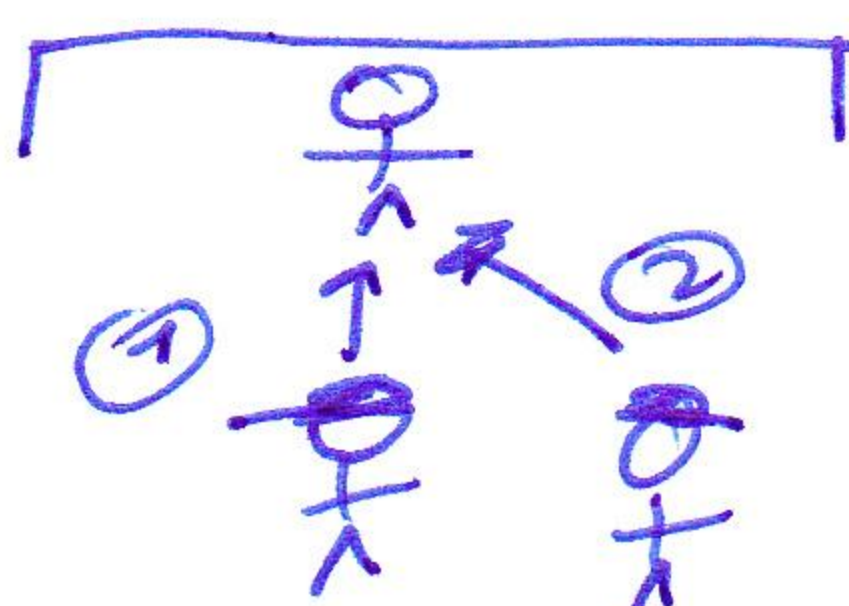
②



→ Vitesse de bras -

- ① → Prise Tête + prise au Sol rapide -
① ②
- ② → Prise basse + Deviation haute rapide
① ②
- ③ → Prise Tête + Prise avec Rebond rapide
① ②

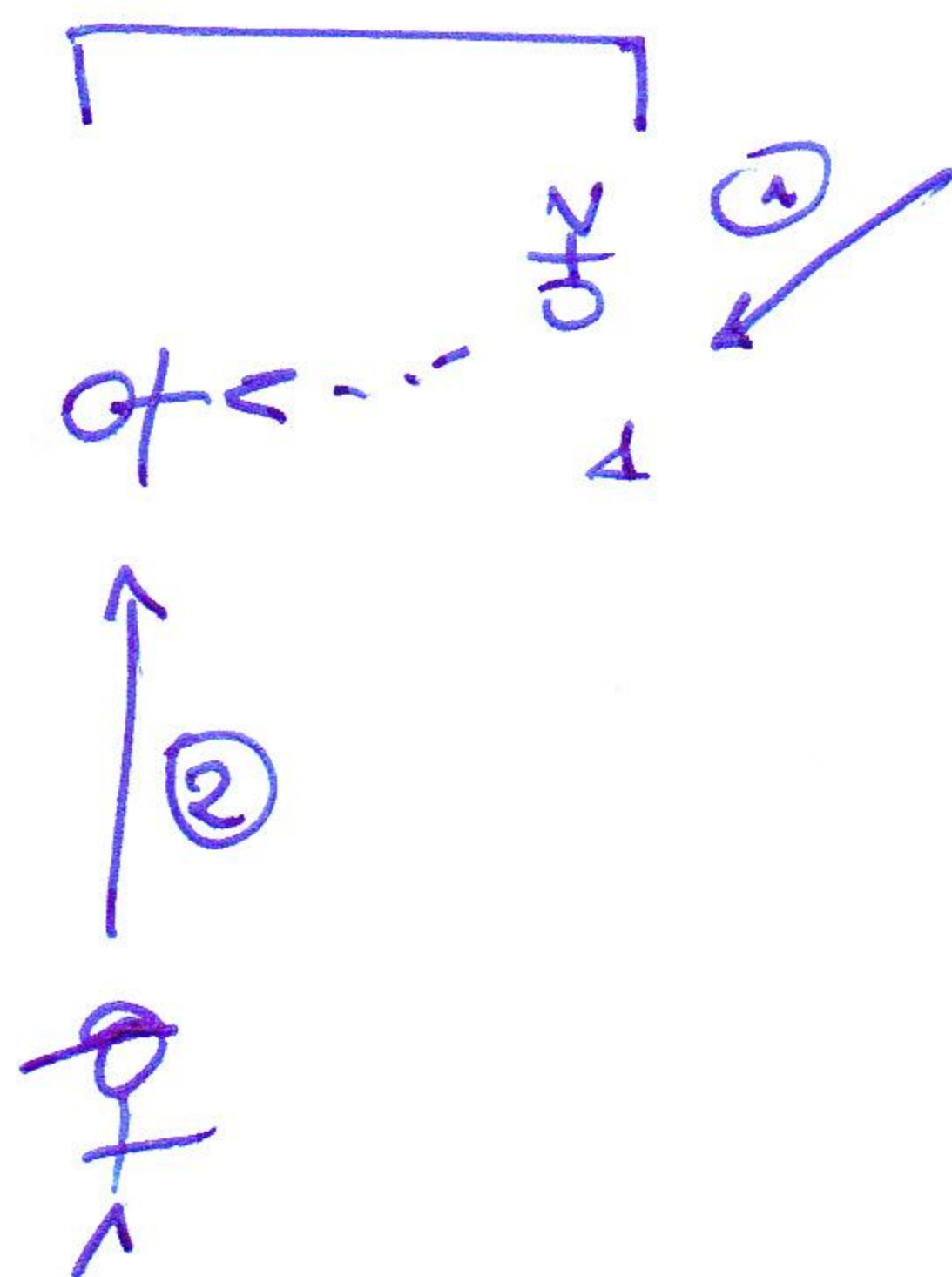
③



→ Deviation haute + plongeon côté
① ②
x6 de chaque côté

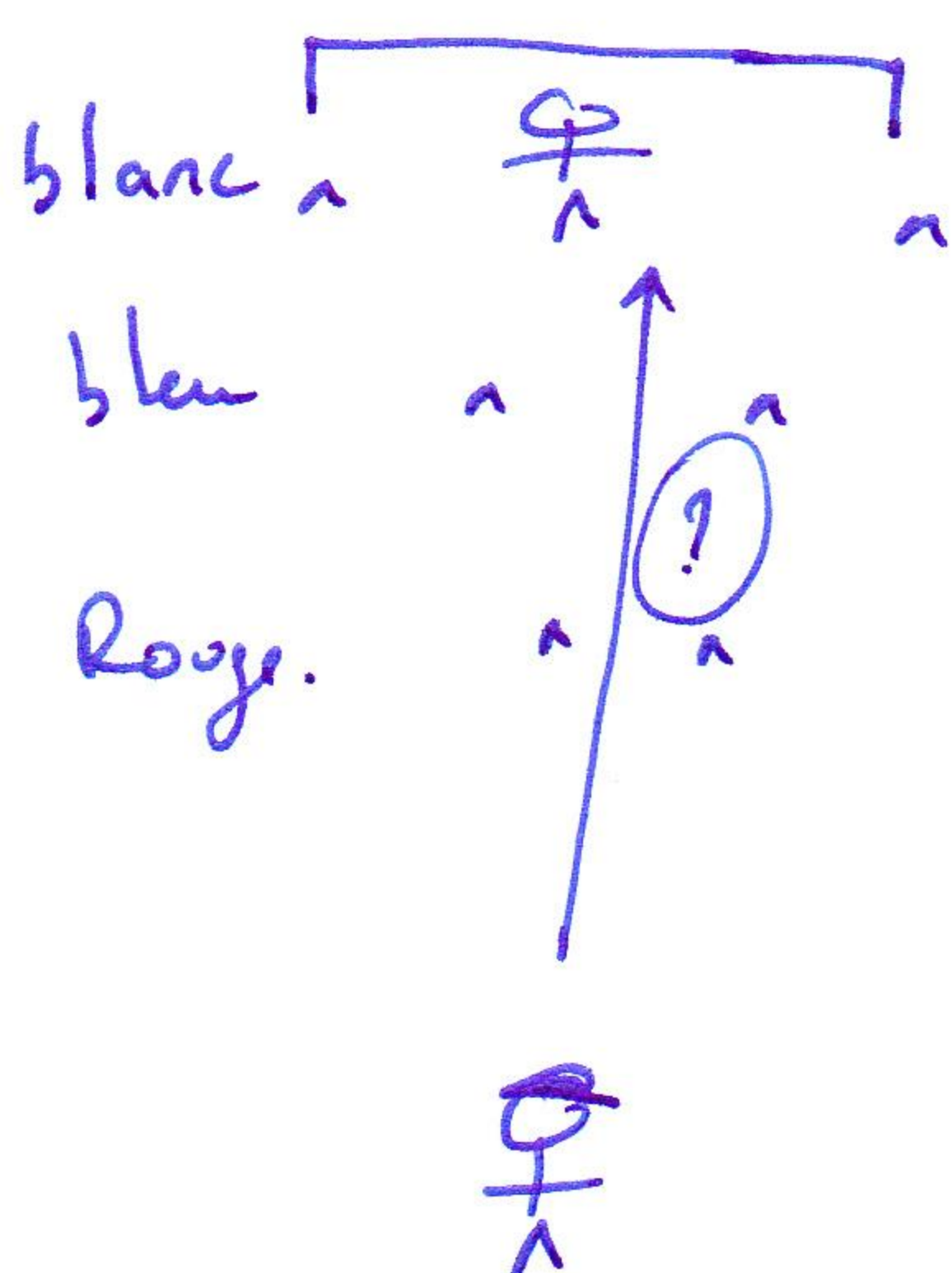
Exercices:

* Reprise d'appuis
+ Déplacement.



- ① Deviation suite à 1 plongeon au sol - " lente en Reti.
- + ② Après Deviation au Sol, reprise d'appuis rapide pour une intervention sur une Frappe de ② -

* Vitesse Reaction + Déplacement.



* 3 buts à défendre -

* Gardien dans but Blanc

* Annonce par l'ent du But à Défendre -

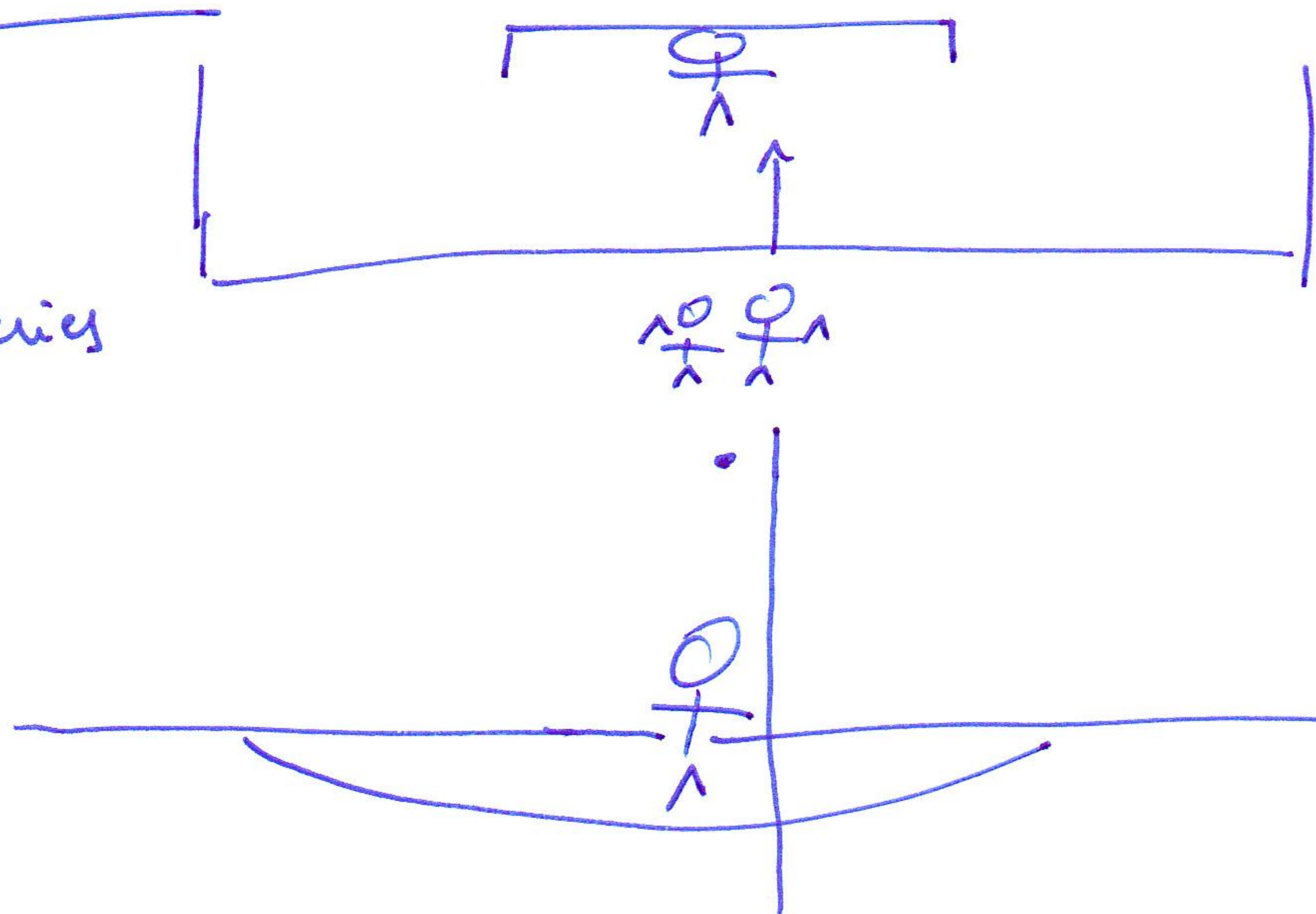
* Reaction du GB + vitesse + intervention pour Défendre le But

→ Vancer les departs du Gardien -

→ Vancer le signal de depart -

Jeu

3 series



① Gardien masqué par les 2 autres

② Reagit à la frappe de l'interieur.

③ Gardiens faisant l'opp. peuvent reprendre si le GB repousse dans l'axe -