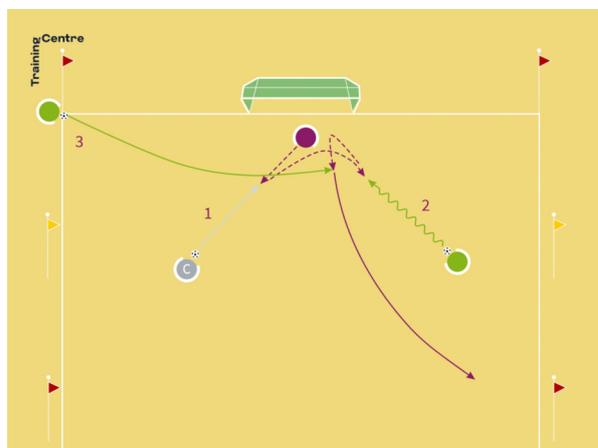
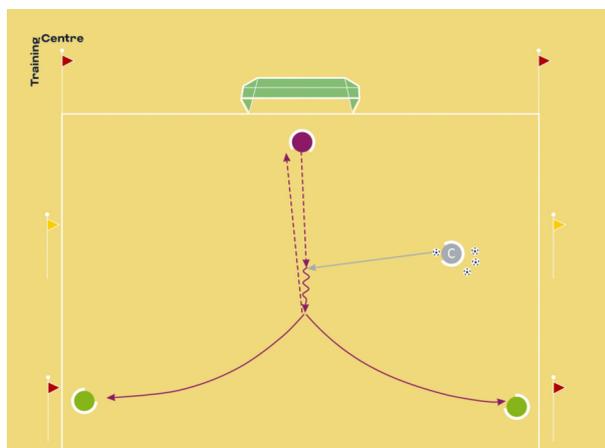


Beach soccer — Endurance – gardien de but



Organisation

- 3 gardiens, 1 dans le but et les deux autres sur chaque côté du terrain.

Explication

- En courant, le gardien dans le but vient chercher un des ballons places à quelques mètres devant lui. Après avoir levé le ballon, il jongle sur quelques mètres puis réalise une passe aérienne vers le joueur sur sa gauche. Il reprend ensuite sa position dans le but et répète la même chose, mais en jouant cette fois de l'autre côté.
- Répéter l'exercice 4 à 6 fois avant d'alterner.

Variantes

- Placer des ballons au point de corner et deux sur les côtés du terrain. Simuler plusieurs scénarios de match.
- Le 1er ballon doit être frappé à mi-hauteur doit être transmis côté gauche. Le gardien doit ensuite se replacer dans son but et réaliser une sortie dans les pieds du joueur côté droit. Il se replace une nouvelle fois dans son but. Enfin, pour le 3e ballon, il doit gérer le corner en anticipant la trajectoire aérienne.

Éléments techniques

- Demandez au gardien de revenir dans son but en continuant de regarder le terrain. Retour en pas-chassés ou pas-croisés.
- Intégrer plusieurs scénarios de match.