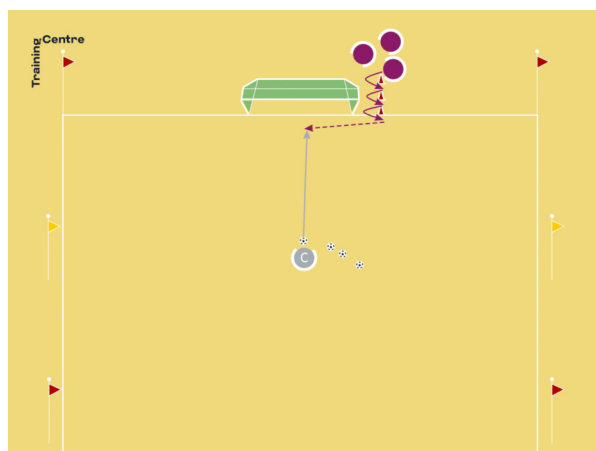
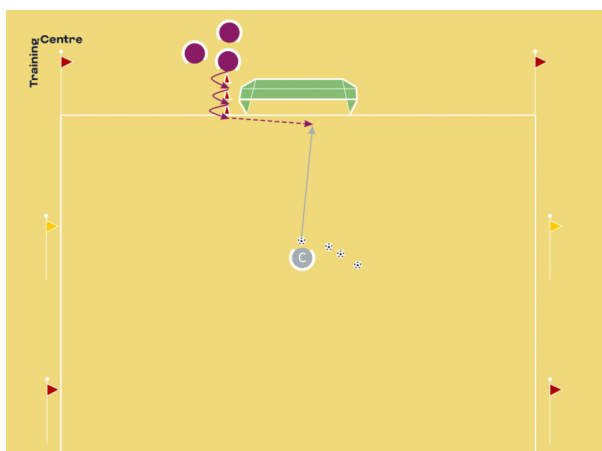


Beach soccer — Explosivité — gardien de but



Organisation

- Installer 4 plots les uns derrière les autres des deux côtés du but. Placez-vous ou un joueur dans l'axe de la surface de réparation, d'où les ballons partiront.

Explication

- Les gardiens doivent sauter par-dessus les 4 plots, effectuer quelques pas pour se positionner, puis essayer d'arrêter la frappe côté opposé.
- Les gardiens réalisent l'exercice les uns après les autres à côté du but.
- Après les sauts, le gardien doit essayer d'arrêter ou de détourner une frappe à mi-hauteur venant d'un joueur se trouvant dans l'axe. Le joueur doit tirer à l'opposé d'où vient le gardien afin de l'obliger à se détendre rapidement au moment de la frappe.

Variantes

- V°1 : Changer le côté d'exécution.
- V°2 : Le saut par-dessus les plots peut être fait de manière latérale, tandis que le gardien doit commencer par arrêter ou repousser une frappe au sol, avant de se relever rapidement pour réaliser une 2e parade sur une frappe côté opposé.

Éléments techniques

- Demandez aux gardiens de réaliser des petits pas de réajustement avant de prendre l'impulsion pour leur plongeon.