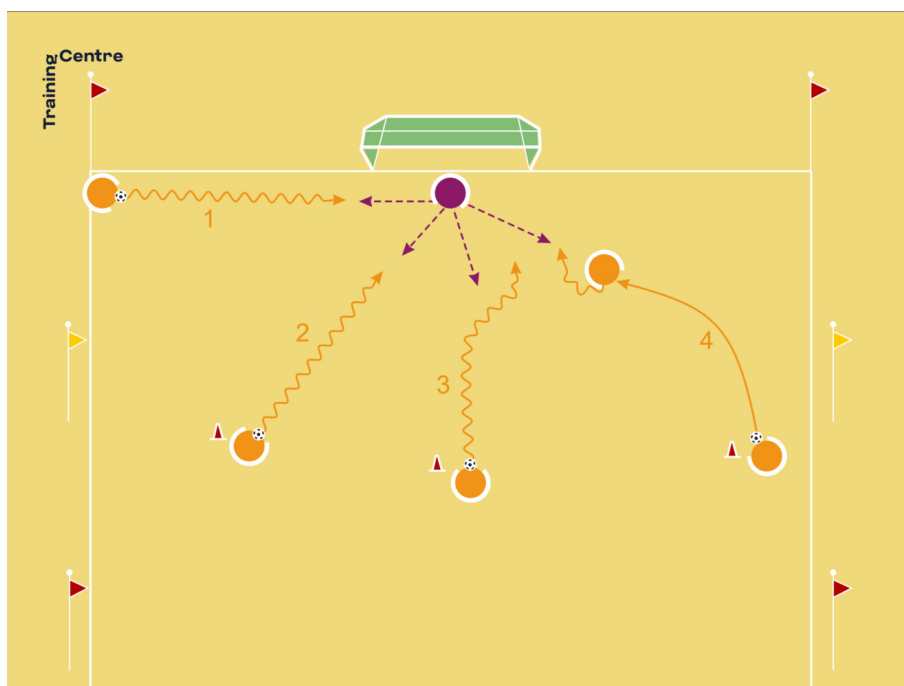


Beach soccer — Situation de 1 contre 1



Organisation

- Jeu sur une seule cage avec un gardien.
- Trois gardiens + deux joueurs de champ.
- Quatre stations avec un joueur et une source de balles par station:
 - Station 1 : point de corner
 - Station 2 : angle gauche de la surface
 - Station 3 : axe
 - Station 4 : angle droit de la surface

Explications

- Les joueurs situés aux stations 1, 2 et 3 doivent partir en conduite et aller fixer le gardien. Le joueur situé à la station 4 doit lancer un ballon au niveau de la poitrine de l'attaquant situé dos au but dans la surface, qui peut soit enchaîner avec un retourné, soit mettre le ballon au sol et se retourner pour jouer le 1 contre 1.
- Le gardien doit intervenir sur quatre ballons successifs. Sur les trois premiers ballons, face à des joueurs partis en conduite de balle, le gardien devra décider s'il peut effectuer un plongeon dans les pieds, ou s'il doit rester sur ses appuis et attendre la frappe. Sur le quatrième ballon, il devra soit contrer le retourné, soit intervenir dans les pieds.
- Faire tourner les gardiens..

Points essentiels

- Avancer sur son adversaire, réduire les appuis et descendre le centre de gravité pour ensuite sortir dans les pieds ou attendre la frappe.
- Travail sur trois critères clés : mental, technique et tactique.