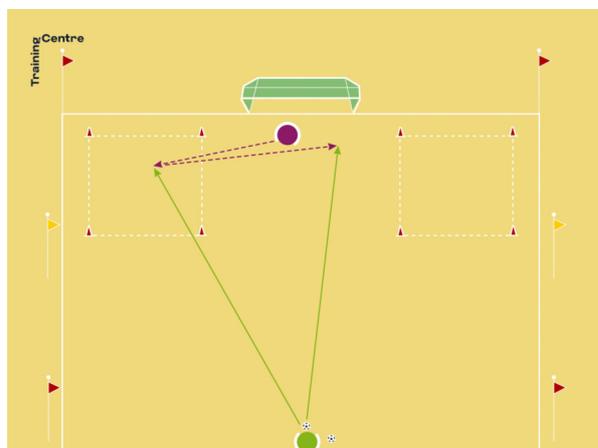
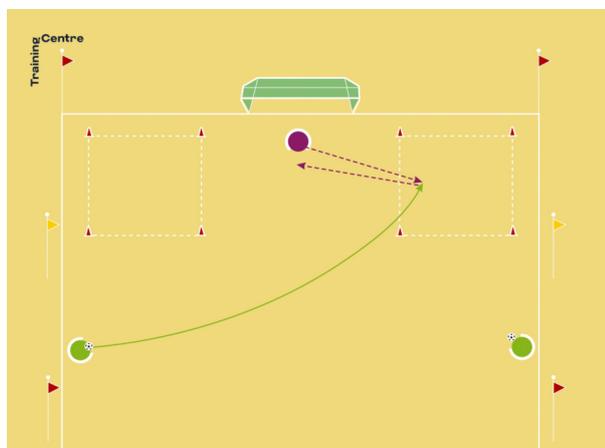


Beach soccer —●— Vitesse – gardien de but



Organisation

- Placer un gardien dans le but et 2 joueurs (avec ballons) sur les côtés au niveau de la ligne médiane. Créer deux zones carrées à l'intérieur de la surface de réparation, à gauche et à droite du but.

Explication

- À tour de rôle, les joueurs avec les ballons doivent envoyer un ballon aérien dans la zone carrée à l'opposé.
- Le gardien de but doit essayer de capter ou de détourner le ballon avant qu'il ne touche le sable dans la zone. Quatre passages par gardien de but.

Variantes

- Placer une station dans l'axe et jouer deux ballons d'affilés sur chaque passage. Pour le 1er ballon, donner un ballon au sol dans une des deux zones carrées. Pour le 2e ballon, donner un ballon aérien en direction du but. Le gardien doit se relever rapidement après le 1er ballon pour capter ou détourner le 2e ballon.

Éléments techniques

- Demandez aux gardiens de réaliser des courses à très haute intensité.
- Les gardiens doivent se replacer de manière dynamique après chaque.