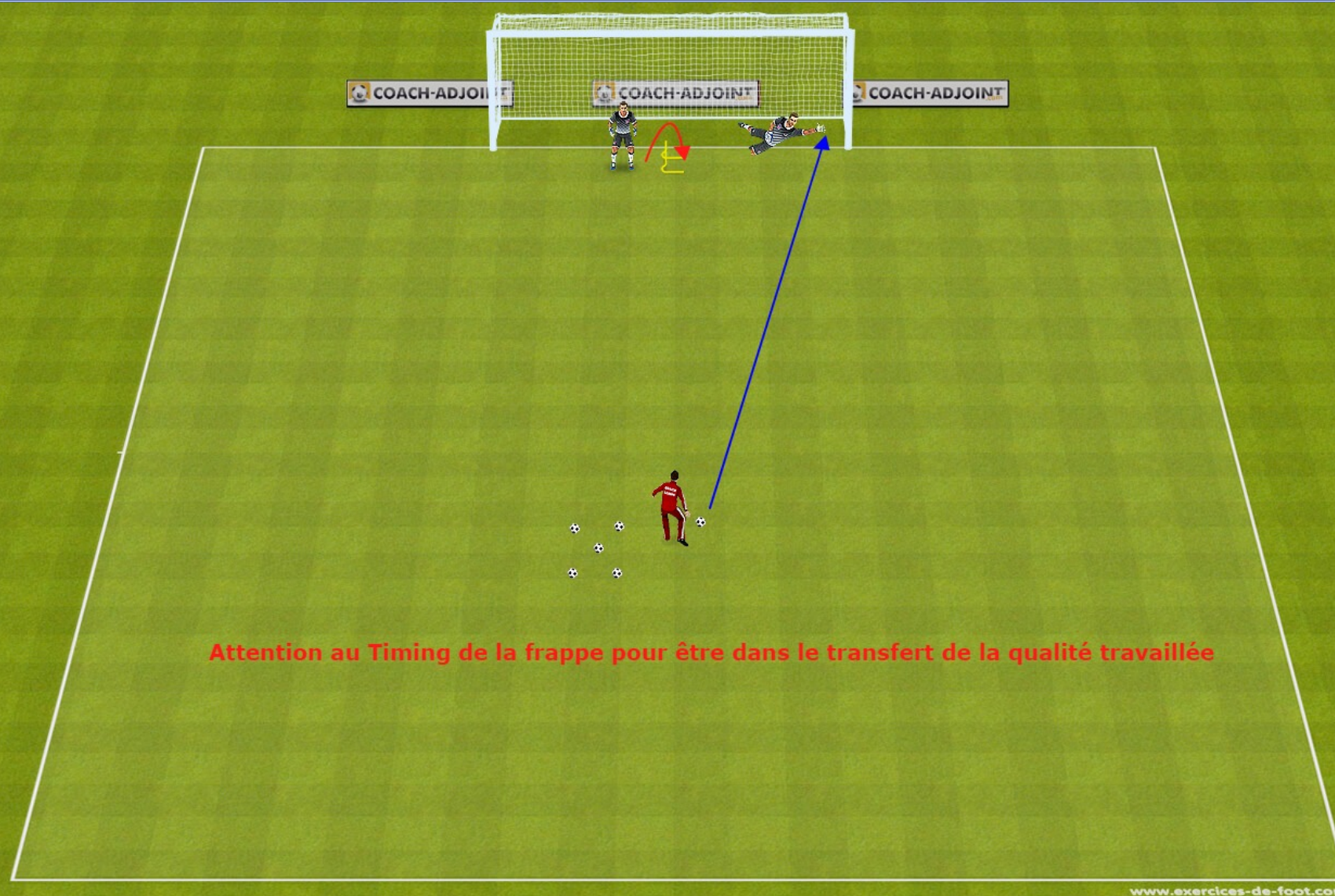


Matériel : 1 but / 1 à 4 haies / ballons



Attention à être toujours sur la notion de progressivité pour ces exercices:

- hauteur des haies
- nombre de sauts
- nombre de séries

Ces items sont des variables pour quantifier la charge

Accorder des temps de récupération suffisants (pas de travail sur la fatigue)

Exemple de séquence de travail :

- 1 à 4 sauts au-dessus de la haie par série + plongeon
- 6 à 8 séries
- A effectuer de chaque côté (droite/gauche)
- Penser à décaler légèrement la haie du centre de la cage pour avoir une zone de travail suffisante (poussée du gardien) après réception du dernier saut

Variante :

Haies de face

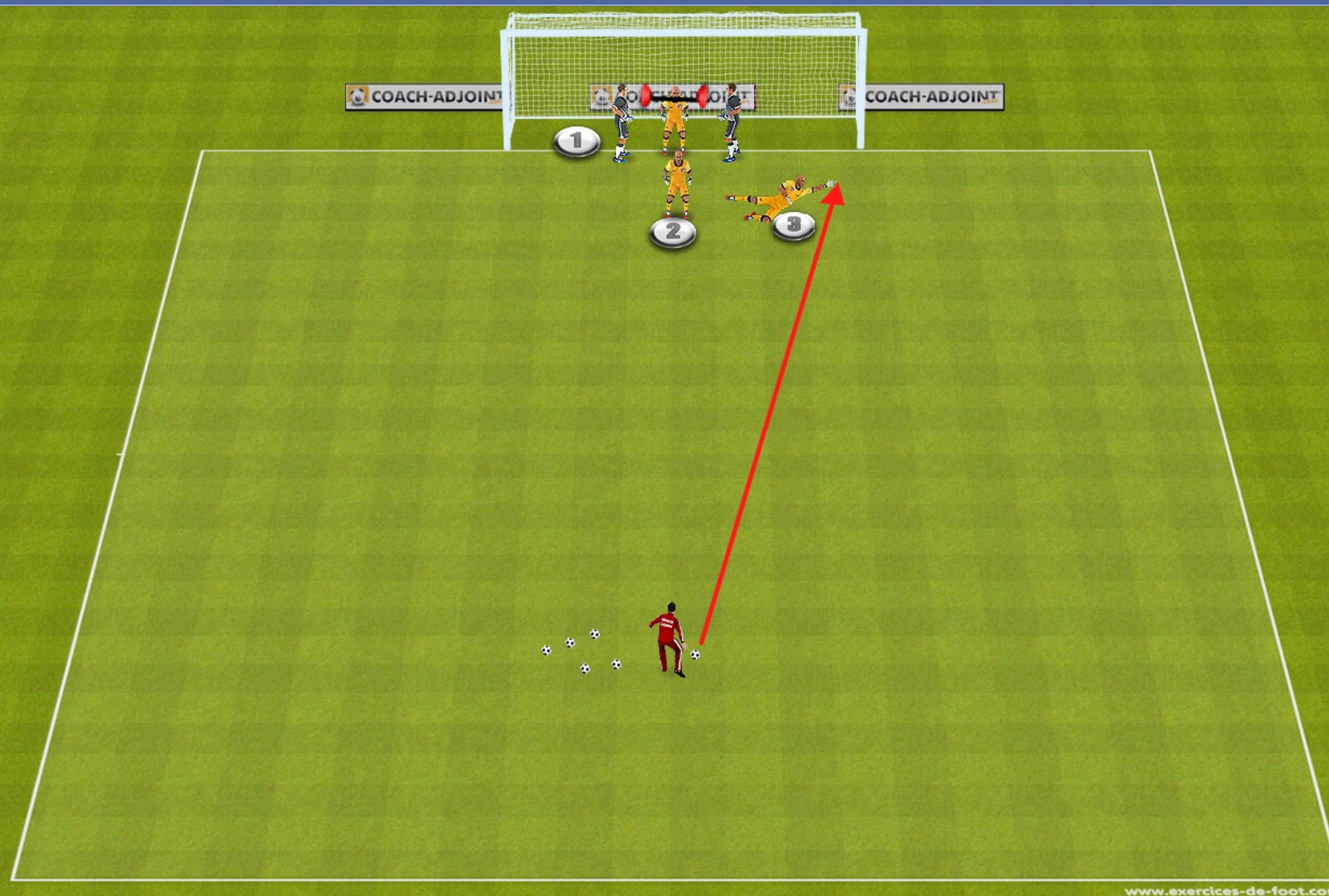
Attention pas plus de 3 haies sinon vous risquez de fermer les angles de frappes et de fait diminuer les "poussées" de vos gardiens

"Concentrique"

3 gardiens

@AEGBfootball

Matériel : 1 but / 1 barre libre de musculation et son support (rack) / Disques de musculation (poids) / ballons



Attention à être toujours sur la notion de progressivité pour ces exercices:

- charge (poids)
- nombre de répétitions
- nombre de séries

Ces items sont des variables pour quantifier la charge

Accorder des temps de récupération suffisants (pas de travail sur la fatigue)

Exemple de séquence de travail :

**-Remarque :** on veut travailler uniquement la phase concentrique lors de ces mouvements. Les 2 autres gardiens sont alors chargés de gérer la redescende de la barre à chaque mouvement.

- 2 à 4 squats par série + plongeon
- 6 séries
- A effectuer de chaque côté (droite/gauche)

Variante :

Variation des angles de départ pour la phase concentrique (90°-120°-...)