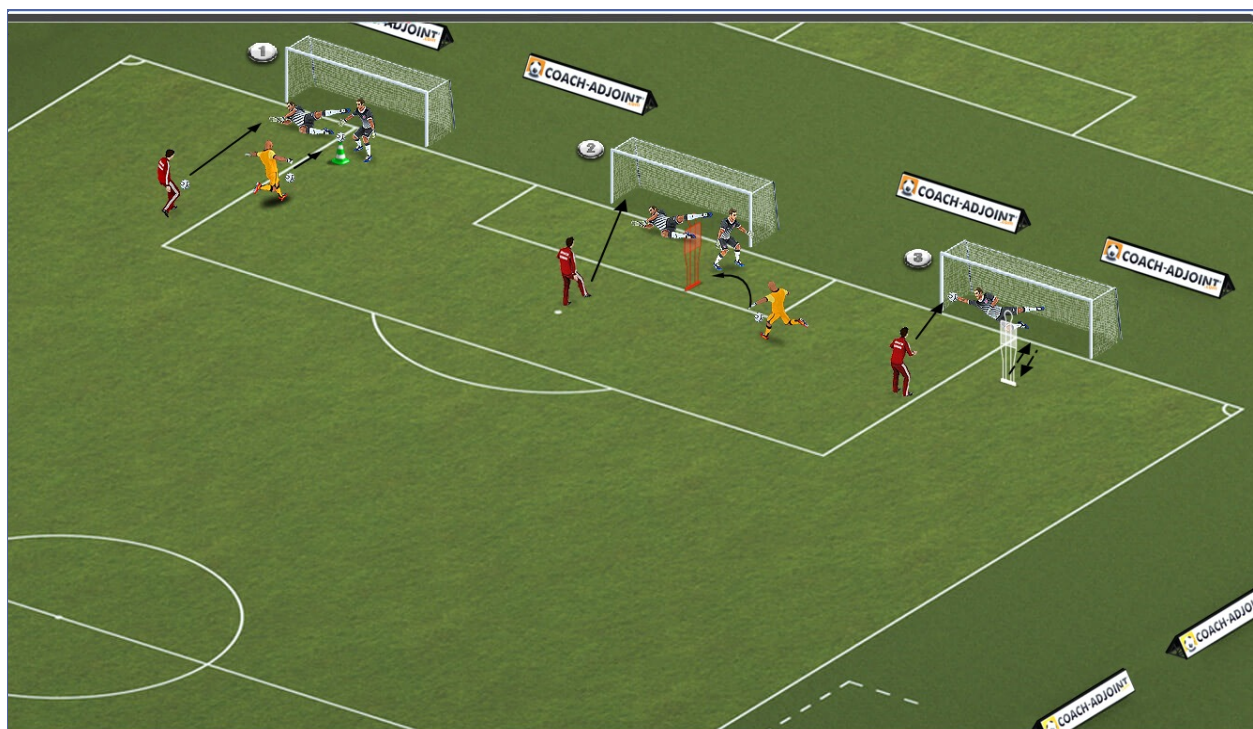


**Matériel:** ballon coupelle mannequins



## EXERCICE ANALYTIQUE

précision et répétition du geste technique

1/ travail sur 2 ballons : mains sur le cône effacement droite, puis plongeon au sol a droite pour garder

6 passage a droite / 6 passage a droite

2/ travail sur 2 ballons: intervention sur centre retrait, puis remplacement axe plongeon sol a droite long, pour déviation

6 passage a droite / 6 passage a gauche

3/ travail de déplacement avant/ arrière le coach mets un ballons a la mains plongeant a ras du poteau, le gardien effectue une poussée basse pour dévié

6 passage droite / 6 passages gauche



## EXERCICE ADAPTATIF

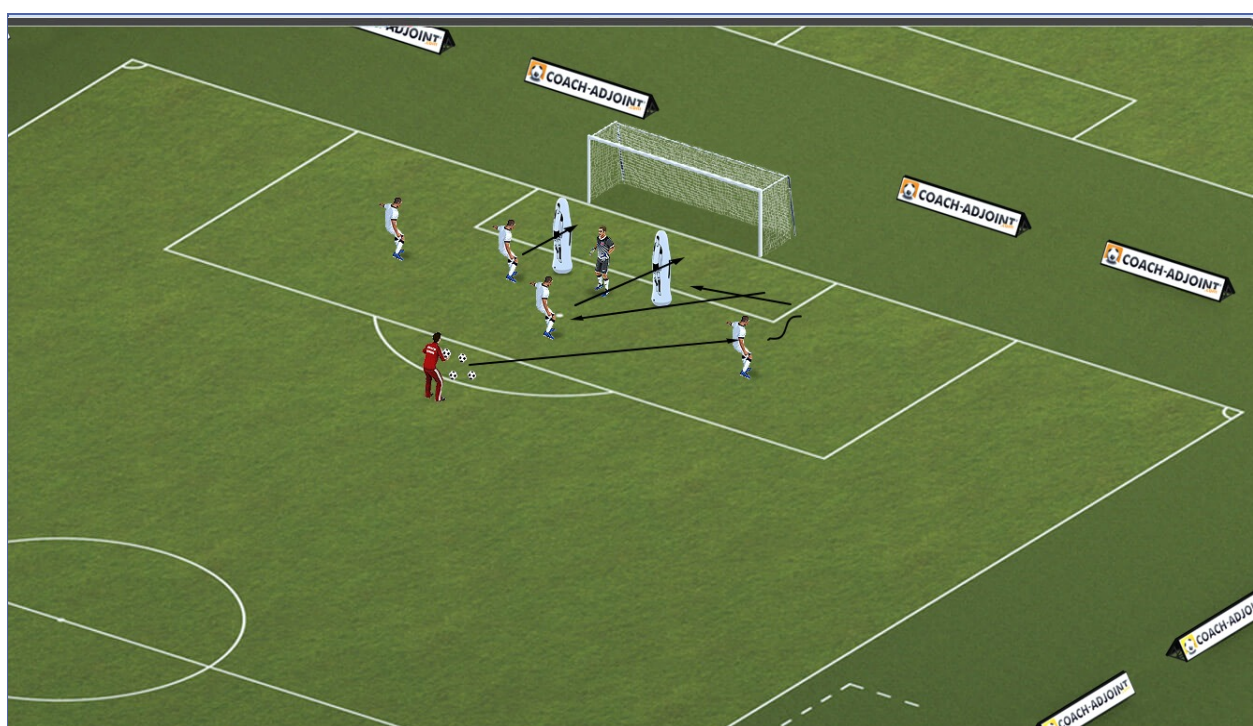
Le coach indique par la voix ou en montrant la couleur du cheminement, le gardien est positionner au point de penalty et recule

vert : le gardien simule un petit débordement et doit intervenir latéralement sur le centre en retrait au sol

jaune: fermeture d'angle rapide, imagine un centre sur le joueur coupelle jaune, qui lui fait faire un effacement dans le contre pied

rouge: imagine d'un centre en retrait pour frappe croisé au ras du poteau opposé, ( ce peut être aussi un ballon mit a la main plongeant pour une poussé basse comme une tête décroisée

10 mn de travail a droite / 10 mn de travail a gauche



## EXERCICE DE SITUATION

Le coach lance la situation, par un joueur de coté, qui reproduisent les situations du travail adaptatif.

les joueurs ne peuvent que jouer au sol. et finir les actions plats du pied au sol.

le coach accompagne l'action avec un ballon à la main.  
si les joueurs ne réussisse pas a cadrer, il met en ballon à la main a trajectoire plongeante pour une poussée basse