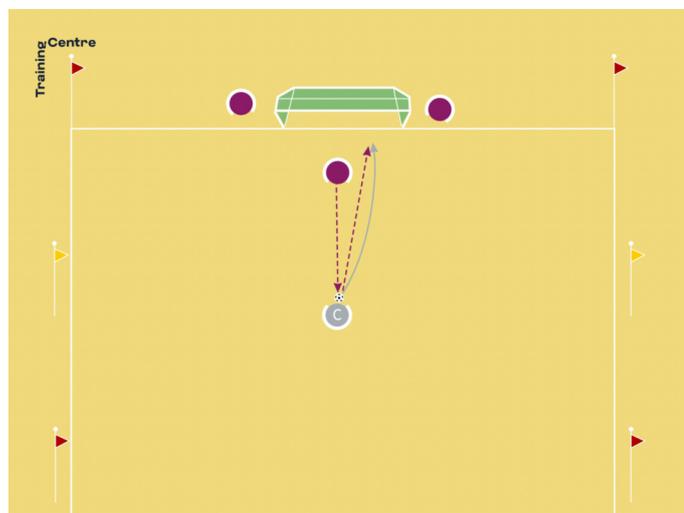
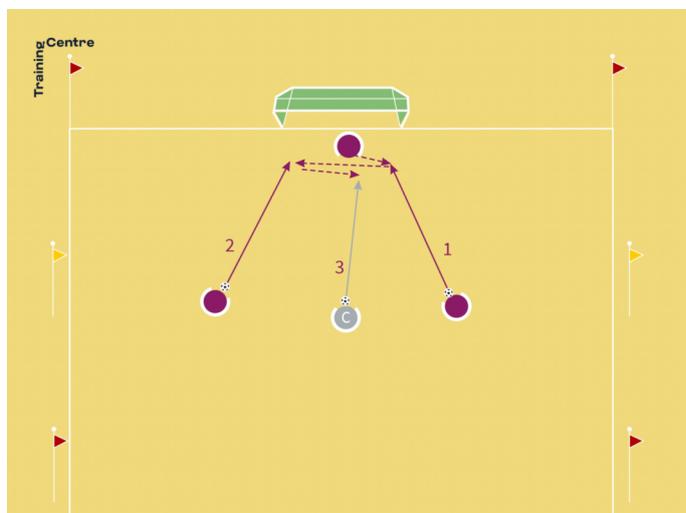


Beach soccer Plongeon, —●— prise de balle et arrêt réflexe



Organisation

- Trois gardiens + un entraîneur actif.
- Trois sources de balles à l'entrée de la surface (gauche, axe, droite).

Explications

- Un gardien dans les cages. Les deux autres gardiens et l'entraîneur se placent chacun à une source de balles.
- Les frappes s'effectuent ballon au sol dans l'ordre suivant : droite (au premier poteau), gauche (au premier poteau), axe (au choix).
- Varier les hauteurs (frappes ras de terre, puis à mi-hauteur, puis en hauteur).
- Possibilité d'alterner une frappe au sol, puis une mi-hauteur et une en hauteur sur une même série.
- Faire tourner les gardiens.

Variante

- Entraîner le plongeon en arrière. Un gardien dans le but. Entraîneur dans l'axe, un ballon à la main. Le gardien doit aller toucher le ballon de l'entraîneur et repartir vers son but pour intervenir sur le ballon lancé en cloche par l'entraîneur. Deux passages d'affilée, un à droite, un à gauche.

Points essentiels

- Ajuster son placement et travailler la prise de balle.
- Lire le jeu et les indications des tireurs.
- Éviter de trop anticiper : rester sur ses appuis le plus possible et regarder constamment le ballon.