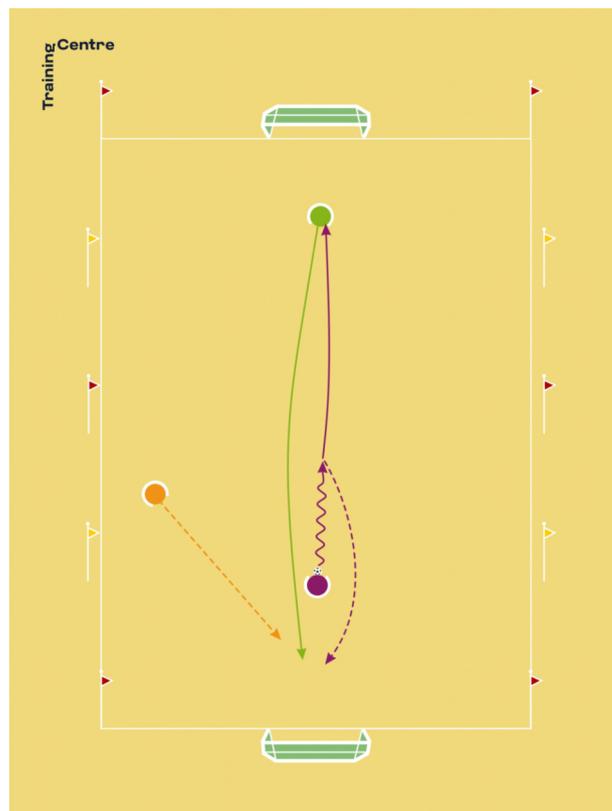
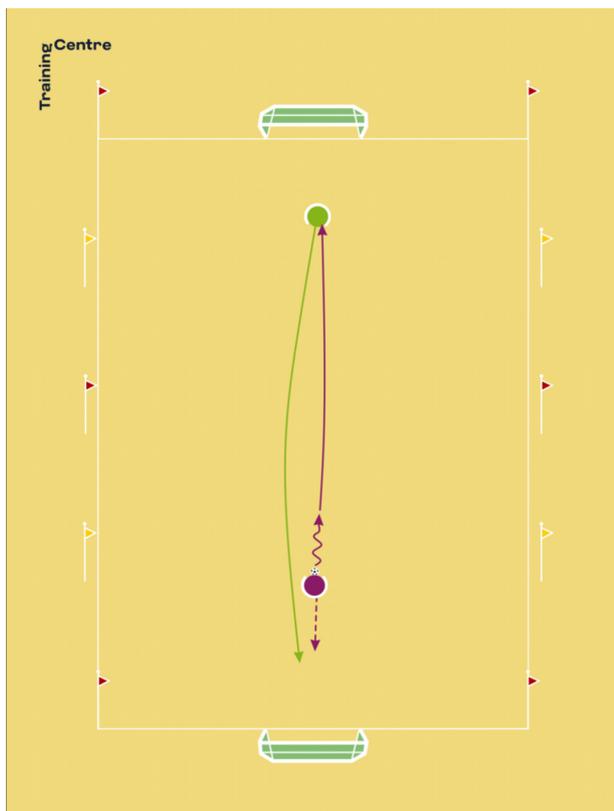


Beach soccer

—●— Retour défensif du gardien



Organisation

- Deux gardiens + deux joueurs de champ à intégrer en cours d'exercice
- Terrain entier (deux buts).

Explications

- Le gardien qui débute l'exercice lève son ballon et avance en jongle avant de frapper en direction du gardien adverse. Ce dernier récupère le ballon, le pose rapidement au sol et tente de marquer en lob en frappant directement au but.
- Le gardien qui a débuté l'exercice doit se replacer le plus rapidement possible pour aller dévier le ballon et éviter de se faire lobber.

Variantes

- Ajouter un attaquant qui pourra participer à la contre-attaque. Le gardien qui a débuté l'exercice devra anticiper soit le lob, soit la relance sur l'attaquant.
- Ajouter un second attaquant afin d'apporter une option supplémentaire et de travailler aussi bien côté gauche que côté droit.

Points essentiels

- Le gardien doit se replacer avec des petits pas croisés tout en gardant les yeux fixés sur le ballon.
- Partir dans le bon timing.