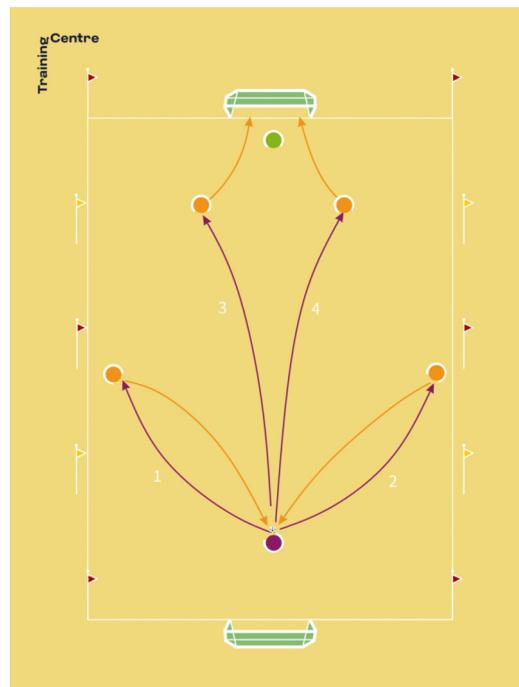
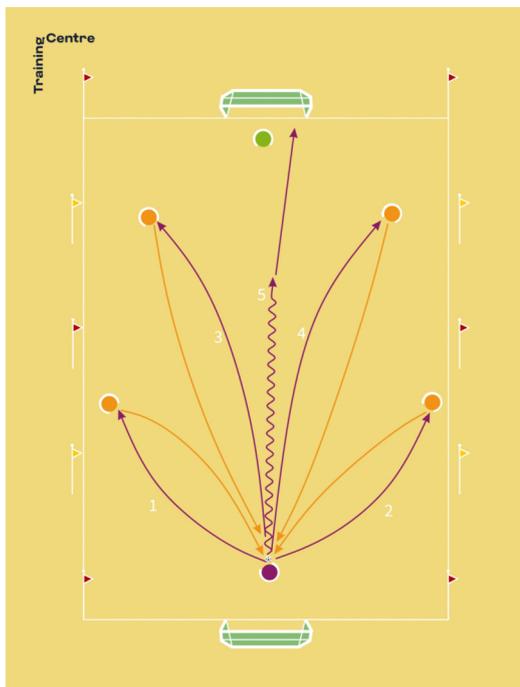


Beach soccer

—•— Jeu au pied des gardiens



Organisation

- Deux gardiens + quatre joueurs de champ.
- Deux sources de balles dans l'une des moitiés de terrain (stations 1 et 2).
- Terrain entier (deux buts).

Explications

- Placer un gardien et deux joueurs de champ dans chaque moitié du terrain.
- Le gardien qui réalise l'exercice sert ses différents coéquipiers qui lui remettent le ballon à chaque fois. Il doit contrôler, mettre au sol puis lever le ballon avant de passer.
- La séquence est la suivante : passes courtes à gauche puis à droite, passes longues à gauche puis à droite, frappe lointaine en direction de la cage adverse.
- Avant d'enchaîner avec la frappe lointaine, le gardien devra avancer de quelques mètres en jonglant.

Variantes

- Après avoir effectué les deux passes courtes dans les pieds, le gardien doit trouver la poitrine des joueurs situés aux stations 3 puis 4 afin qu'ils puissent conclure avec un retourné ou un ciseau.
- Le gardien doit trouver la poitrine de ses partenaires, aussi bien sur le jeu court que sur le jeu long.

Points essentiels

- Travailler et améliorer le jeu au pied des gardiens sur les différents types de passes (courte, longue, dans les pieds, en hauteur).