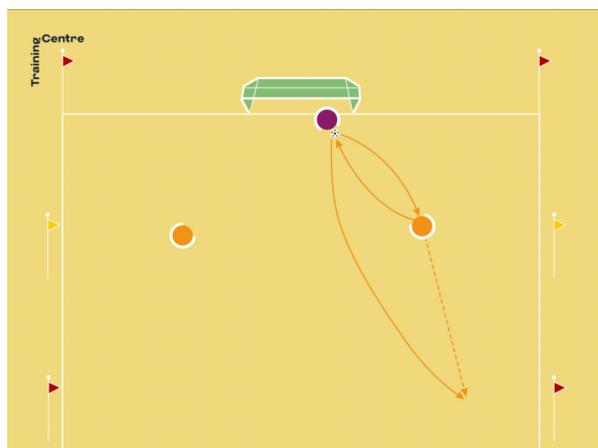
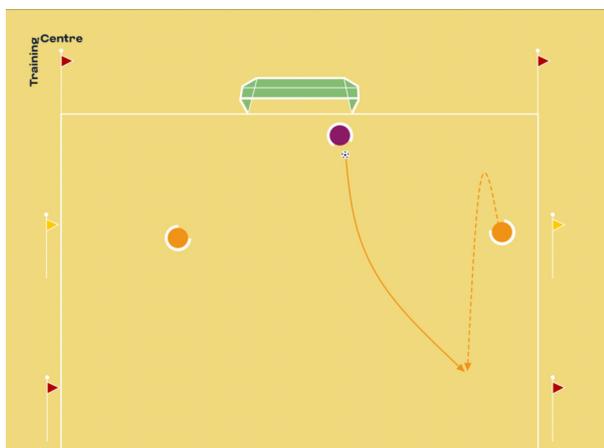


Beach soccer- Relance — courte et longue des gardiens



Organisation

- Trois gardiens + quatre joueurs de champ à intégrer en cours d'exercice.
- Une source de balles.
- Terrain entier (deux buts).

Explications

- Un gardien prend place dans les cages, les deux autres font office de défenseurs.
- Le gardien effectue des relances courtes, main ouverte, en direction des défenseurs, qui doivent contrôler puis lui rendre le ballon au pied.
- Les défenseurs se déplacent sur toute la largeur (gauche, axe, droite).
- Le gardien alterne la hauteur des passes (pieds, puis cuisse, puis poitrine).
- Faire tourner les gardiens.

Variantes

- Le gardien effectue une relance courte dans les pieds du défenseur venu demander le ballon. Ce dernier lui remet le ballon dans les mains, et le gardien enchaîne avec une relance dans la course du même défenseur, parti en profondeur.
- Même exercice, mais l'un des « gardiens-défenseurs » va cette fois presser le gardien sur la seconde relance.
- Ajout d'un joueur de champ. Le gardien doit effectuer des relances longues (bras roulé et main ouverte) en cherchant alternativement ses trois partenaires (gauche, axe, droite).
- Placer un attaquant et un défenseur dans chaque moitié de terrain, et un gardien dans chaque but. Chaque fois qu'un gardien trouve directement son attaquant sur la relance, il obtient un point. Trois points supplémentaires sont accordés si l'attaquant marque après avoir touché le ballon en premier sur la relance de son gardien. Compter les points

Points essentiels

- Améliorer la précision des relances et entraîner le jeu court et long à la main.
- Insister sur la qualité et le timing de la relance.
- Lire le jeu et les appels de ses coéquipiers.
- Choisir le type de relance le plus approprié en fonction de la situation.

