

Perfectionnement des gestes (6-11) A2

L'objectif: Le perfectionnement des gestes à travers des exercices complexes

Le nombre de répétitions:

- 4 répétitions de chaque côté

L'organisation:

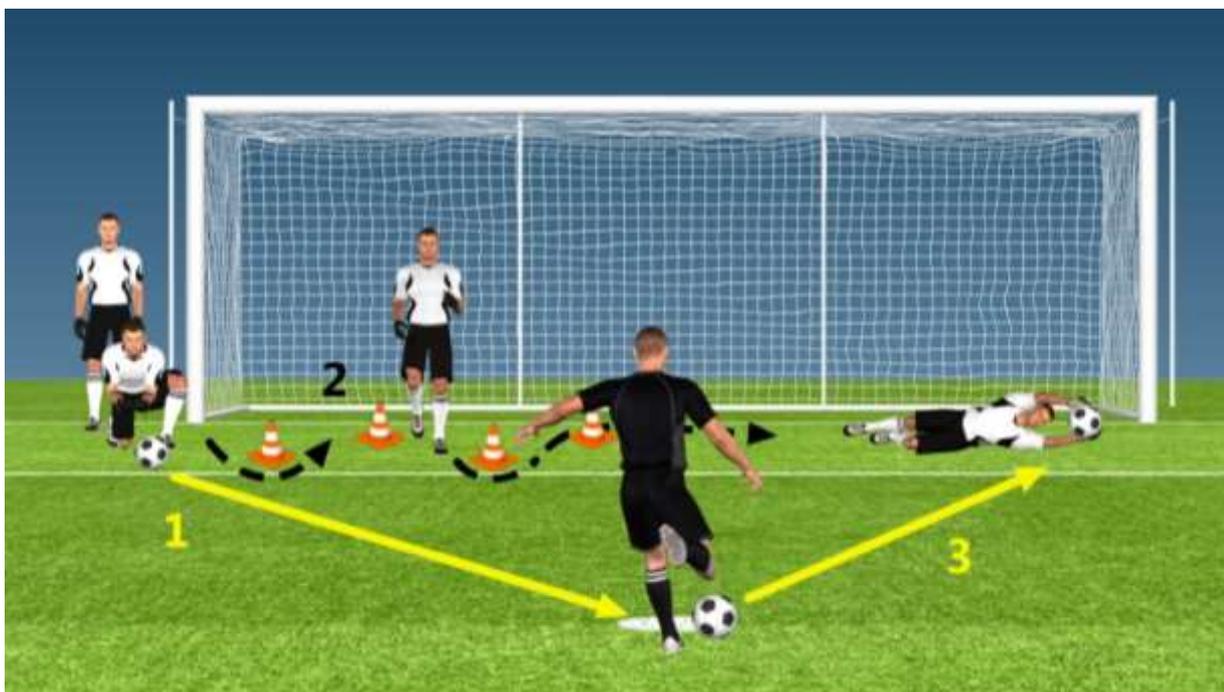
- 1 gardien: retour en marchant
- Plusieurs gardiens: changement après chaque répétition

Le matériel:

- Ballons, cônes

Attention!

- Le gardien doit utiliser des petits pas dynamiques.
- Surveiller la qualité d'exécution.
- Les corrections et encouragements du jeune gardien sont très importants



1. Relance à la main
2. Déplacement vers l'avant et vers l'arrière entre les cônes
3. Plongeon au sol