

PLONGEON REACTIF DU GARDIEN



FOOT-COACHING.COM
— FOR FOOTBALL COACHES —



Consignes de l'exercice :

- Le gardien de but se place à côté d'un poteau.
- Au signal, il court contourner un piquet situé de l'autre côté du but.
- Une fois que le gardien a fait le tour du piquet, le coach frappe le ballon en direction du poteau initial.
- Le gardien doit plonger rapidement pour tenter d'arrêter le tir.
- L'exercice est répété **5 fois de suite**.

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer la réactivité et la vitesse de déplacement du gardien.
- Travailler les réflexes et la prise d'information sur la frappe.
- Développer la technique de plongeon et la coordination.

Matériels :

- 1 but
- 1 piquet
- 5 ballons