

I'm human



Comment commencer une séance de spé gardien ? Avec cet exercice de fin d'échauffement gardien, découvrez une manière efficace pour faire la transition entre échauffement et l'évolution. Tout en améliorant la coordination, les déplacements et en révisant les bases techniques. Cette semaine je vais vous proposer une séance entière d'entraînement de foot spécifique gardien de buts. En 4 exercices vos gardiens vont travailler particulièrement leurs déplacements à travers différentes situations : jeu aérien, plongeon au sol, reprises d'appuis etc. Une séance intense qui est extraite de mon futur programme d'entraînement spécifique gardien : 40 séances à télécharger dès juin prochain. En tant que gardien de but, il est important de maintenir un mouvement fluide et préparer à l'arrêt. Un mouvement trop rigide peut entraîner une lenteur et réduire les avantages de la vitesse de déplacement. Notamment, notre partenaire propose une séance d'entraînement spécifique pour gardiens de buts qui comprend 4 exercices, chacun visant à améliorer leurs déplacements dans différentes situations, notamment jeu aérien, plongeon au sol et reprises d'appuis. Cette séance intense est extraite du programme d'entraînement spécifique que nous allons lancer en juin prochain, qui comprend 40 séances à télécharger. Voici la séquence de mouvements à réaliser : * Le gardien se déplace en marche arrière sur le piquet 3 et en pas chassés sur le 5 où il reçoit une frappe niveau niche. * Il reçoit une passe au sol qu'il renvoie en une touche, puis se relève pour recevoir un ballon ras de terre sur la coupelle éloignée. * Il plonge capte, redonne et se replace, puis se relève pour toucher le mannequin et recevoir une frappe dans le prolongement du déplacement. Les objectifs sont : * Mi-long avec un rebond sur l'appel proche * Long pour l'appel haut

Gardien de but entraînement. Séance spécifique gardien de but football. Gardien de but entraînement. Football gardien de but. Gardien de but training.