

POLE GARDIEN SAISON 2010-2011

1ère SITUATION SPECIFIQUES ENTRAINEMENT AOUT/SEPTEMBRE/OCTOBRE

Effectif seniors :

- Pe Freddy
- Feuvry Richard
- Warlouze Mickael
- Feuvry Richard
- Jordan

Effectif U19 :

- El-Hadji
- Pierre-joris

Nombre de séances proposés du 9 aout au 31 octobre 2010 : 14

1 séance annulée pour cause de grève des services des sports de la ville.

Thèmes travaillés :

AOUT

- Rappel de gamme, (prise de balle sol, mi-hauteur, hauteur).
- Rappel de gamme, (jeux aux pieds, relance main, prise de balle aérienne)
- Structuration dans l'espace.
- Déplacement du gardien.
- Renforcement musculaire propre au gardien.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe.

SEPTEMBRE

- Les plongeurs.
- Les réflexes.
- Ballons aériens.
- Travail sur tirs angles fermés.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe.

OCTOBRE

- Travail avec handicap.
- Relance à la main, relance pieds ballon arrêté et sur passe en retrait.
- Spécifique gardiens/attaquants.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe.

NOMBRE DE SPECIFIQUES PAR GARDIEN DE MI-AOUT A OCTOBRE

