

# **POLE GARDIEN SAISON 2010-2011**

## **2 ème SITUATION SPECIFIQUES ENTRAINEMENT NOVEMBRE / DECEMBRE / JANVIER**

Effectif seniors :

- Pe freddy
- Feuvry richard
- Warlouze mickael
- Feuvry Richard
- Jordan

Effectif U19 :

- El-Hadji
- Pierre-joris

Nombre de séances proposés du 1 novembre au 31 janvier 2011 : 11

Thèmes travaillés :

### **NOVEMBRE**

- Entretien individuel
- Plongeurs
- Centre en retrait et ballon fort devant le but.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe.

### **DECEMBRE**

- Les déplacements avec plongeurs.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe. (x3)
- Ballon aérien.

### **JANVIER**

- Déplacement, vivacité, souplesse
- Appui.
- Prise de balle.
- Echauffement avant travail avec groupe équipe.

## Nombre de spé par gardien



