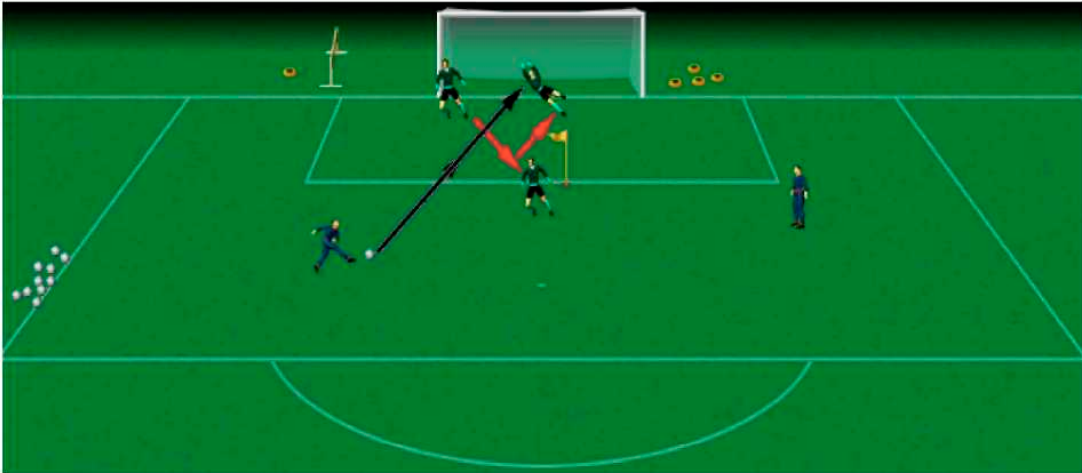


## Exercices de gardiens de but (Michel Brahmi) Vivacité, travail des appuis, prise de balle , plongeon



### Exercice 1

Le gardien près de son poteau . Au top , le gardien va toucher le piquet posé au centre de la ligne des 5m50 et recule pour bloquer la frappe de l'entraîneur .



### Exercice n° 2 :

Sur un ballon à mi-hauteur , le gardien capte le ballon en plongeant par-dessus une haie (taille variable suivant le niveau du gardien) puis se relève pour détourner une frappe placée entre le poteau de but et le piquet.