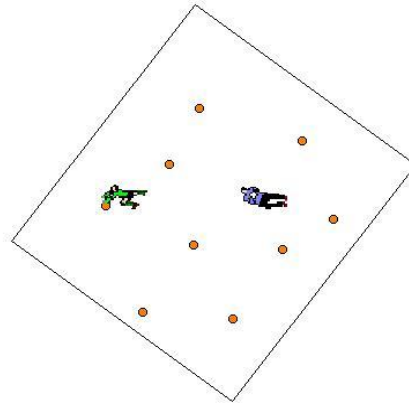


## GARDIENS: REPETITION DE TRAVAIL DES PLONGEONS

Les exercices qui suivent permettent un travail soutenu concernant l'amélioration des plongeurs. Ils ne constituent pas en soi une séance (trop d'efforts) mais plutôt des exercices à intégrer dans d'autres séances. Les trois premiers exos permettent au gardien de travailler seul spécifiquement quand il n'y a pas d'entraînement individualisé.

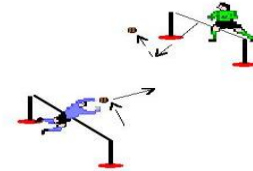
### Exercice 1 : Echauffement au plongeur

10 ballons posés aléatoirement dans une zone de 30m de côté. Chaque gardien doit se coucher sur le ballon (varier les prises : bras tendus, en glissement de côté...). Récupération 2 mn semi active avec rebond du ballon et captation sans décoller les pieds.



### Exercice 2: Détente latérale

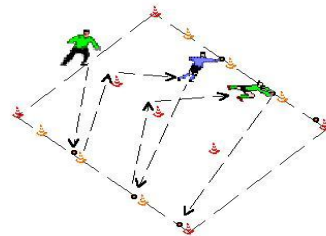
Travail individuel : Faire rebondir le ballon derrière la haie puis plonger par-dessus la haie et boxer le ballon. Après chaque plongeur, 30 seconde de récupération.



### Exercice 3 : Circuit de plongeurs.

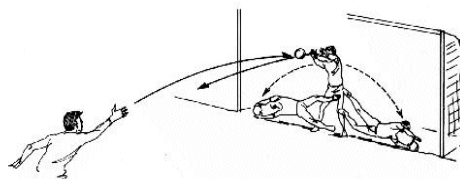
Travail individuel. Sur une bande de large de 7m32 (ou réduite en fonction de la catégorie de gardiens à qui s'adresse cet exercice) tous les 1,50m sur les bords de la zone un ballon posé à côté d'un plot. Au milieu de la zone, des plots que le gardien devra contourner.

Exo 1 : Aller boxer les ballons à ras de terre.  
Exo 2 : Capter les ballons, les relâcher puis aller au suivant.



#### Exercice n° 4 : Plongeurs avec 3 ballons

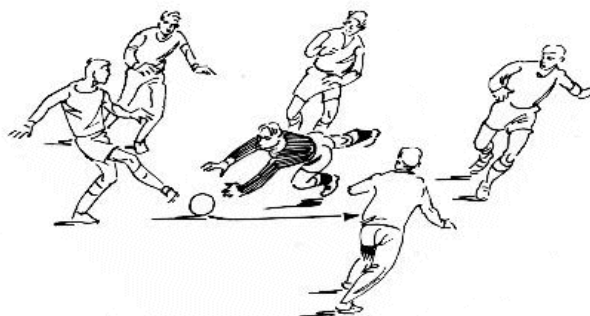
Un ballon est placé dans le coin gauche, un autre dans le coin droit du but, sur la ligne de but, à 1 mètre du poteau. L'entraîneur lance un troisième ballon au gardien debout au milieu du but. Le gardien relance le ballon reçu au milieu du but puis plonge sur le ballon à gauche et à droite alternativement.



#### Exercice n°5 : Plonger dans les pieds.

A environ 25 m de distance, des joueurs courent vers le gardien en conduisant la balle et essaient de l'éviter. Le gardien court à la rencontre des joueurs qui arrivent vers lui et essaie de leur reprendre le ballon, du pied ou de la main.

Entraînement du gardien en groupe :  
Un groupe de joueurs se font des passes mutuelles directes dans un petit carré. Le gardien doit capter le ballon en se servant aussi bien des mains que des pieds. On peut lui donner pour consigne de ne toucher la balle que des mains ou encore de n'attraper le ballon qu'en plongeant.



## Bon travail.

