


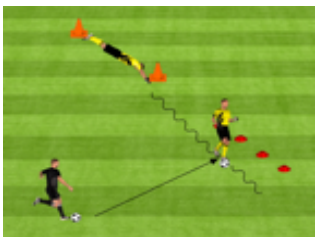
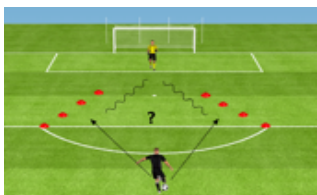


## SORTIE DANS LES PIEDS AVEC LES MAINS

<b>Effectif</b>	1
-----------------	---

<b>Matériel</b>	cône-plots-lattes-but
-----------------	-----------------------

THÈME	SCHÉMA	DESCRIPTIF	CRITÈRES DE RÉALISATION
Echauffement	libre	4'	Autonomie
Extension latérale		Protéger le plot. Projeter les mains.	Extension latérale max. Coordination des 2 mains.
Appuis Extension latérale		Pas croisé sur lattes Stabiliser avant l'extension. Intervention latérale devant la porte.	Appuis dynamique / coord° des mains. Attaque des mains pour protéger la porte Rester droit et gainé lors de l'intervent° latérale au sol.
Appuis Extension latérale		Défendre la ligne de plots. 3 sources de balles.	Les mains déclenchent l'intervention. Ne pas ralentir sa course avant l'extens° Ne pas s'affaisser pendant la course. Rester droit / gainé pendant la sortie.
Relevé Appuis Jeu au pied		Défendre la ligne de plots. Travailler le relevé. Maîtriser la balle en course. Conduite sur 4-5 mètres.	Rester droit et gainé afin de se relever dans le sens de la sortie. Contrôle de balle en pleine course.
Situation de match ( axe )		Protéger les 2 lignes. Ballon aléatoire. Position de départ de sprint, pieds décalés.	Rythme de la course et de l'intervention. Temps de réaction court.

<b>Remarques</b>	<p>Séance sollicitante avec répétitions de sprints...Attention à la R° !</p> <p>Séance courte car explosive, intense.</p> <p>Le nombre de répétitions est à adapter en fonction du profil du gardien.</p>
------------------	---