La vitesse spécifique

Introduction:

L'évolution du football moderne, fait que celui-ci va de plus en plus vite. Le gardien de but n'échappe pas à cette règle, c'est d'ailleurs l'un des postes qui a le plus évolué (jeux avec les pieds, relance minimum...). Par conséquent, le gardien doit voir et agir rapidement (vitesse de réaction), il est donc nécessaire de savoir réagir en un minimum de temps, avec un maximum d'efficacité.

Initiation: Apprendre à bien maîtriser le ballon, le manipuler rapidement, avec un geste sûr, et une bonne vitesse d'exécution.



Debout, effectuer une rotation du ballon autour de votre taille, de droite à gauche, et inversement, sans contact avec le corps (augmenter la vitesse d'exécution progressivement)



Debout, jambes écartées, vous tenez votre ballon entre vos jambes avec une main devant et l'autre derrière, ensuite inverser l'ordre sans que le ballon ne touche le sol.



Debout, toujours les jambes légèrement écartées, le ballon tenu avec deux mains derrière soi. Faire passer le ballon entre les jambes de l'arrière vers l'avant avec un rebond, et le récupérer devant sans bouger ses jambes.



Debout, le ballon tenu dans une main, lâcher le ballon puis exécuter un demi-tour pour le récupérer de l'autre côté avant que le ballon ne touche le sol, effectuer l'exercice en envoyant le ballon de moins en moins haut.



Le ballon tenu entre ses jambes, lancer le ballon dans le dos le plus haut possible, et récupération le plus rapidement possible au-dessus de la tête.