



# PROGRAMME D'ENTRETIEN

## GARDIENS ÉCOLE DE FOOT



LA PAGE DE RICOS

### LA PRISE DE BALLE AU SOL



**1** Genou au sol



**2** La pelle



**3** On ramène contre soi



**4** on s'allonge

Entraînez vous sur votre pelouse, sur un tapis ou un matelas  
Posez le ballon devant vous  
1 mettez votre genou au sol  
2 faites le geste de la pelle  
3 ramenez le ballon contre vous  
4 allongez vous avec le ballon en avançant  
 Vos deux mains doivent bien restées sur le ballon tout le temps  
Faites cet exercice 15 fois

Entraînez vous sur votre pelouse, sur un tapis ou un matelas.

Posez le ballon devant vous et :

- 1- mettez votre genou au sol
- 2- faites le geste de la pelle
- 3- ramenez le ballon contre vous
- 4- allongez vous avec le ballon en avançant

Vos 2 mains doivent bien restées sur le ballon tout le temps

Faites cet exercice 15 fois



# PROGRAMME D'ENTRETIEN

## GARDIENS ÉCOLE DE FOOT



LA PAGE DE RICOS

### EXERCICE DE MAITRISE DE BALLON



Faites tourner le ballon  
10 tours dans un sens et dix dans  
l'autre

- 1 : autour de votre taille
- 2 : autour de votre tête
- 3 : autour de vos jambes

Mettez vous au sol et serrez le ballon  
entre vos pieds, basculez vos jambes  
en arrière et récupérez le ballon avec  
vos mains. Ensuite basculer dans l  
autre sens pour remettre le ballon  
entre vos pieds  
Faites le 15 fois

Faites tourner le ballon 10 tours dans un sens et 10 dans l'autre

- 1- autour de votre taille
- 2- autour de votre tête
- 3- autour de vos jambes

Mettez vous au sol et serrez le ballon entre vos pieds, basculez vos jambes en arrière et récupérez le ballon avec vos mains. Ensuite basculer dans l'autre sens pour remettre le ballon entre vos pieds.

Faites cet exercice 15 fois

Faites les exercices tranquillement, ce n'est pas une course. Vous pouvez m'envoyer des photos ou vidéos ou me joindre si vous avez des questions.



# PROGRAMME D'ENTRETIEN

## GARDIENS ÉCOLE DE FOOT



LA PAGE DE RICOS

### LA PRISE DE BALLE A MI-HAUTEUR



**1** Ballon en w on le fait rebondir

**2** on le récupère en w



**3** On ramène contre soi



**4** on s'allonge

Faites cet exercice sur votre pelouse si vous pouvez, si vous le faites sur un sol dur arrêtez vous au 3 et faites le 4 sur un petit tapis ou matelas à part faire cet exercice 15 fois

Faites cet exercice sur votre pelouse si vous pouvez.

Si vous le faites sur un sol dur, arrêtez vous au 3 et faites le 4 sur un petit tapis ou matelas à part.

- 1- ballon en W et on le fait rebondir
- 2- on le récupère en W
- 3- on le ramène contre soi
- 4- on s'allonge

Faites cet exercice 15 fois

Faites les exercices tranquillement, ce n'est pas une course. Vous pouvez m'envoyer des photos ou vidéos ou me joindre si vous avez des questions.



# PROGRAMME D'ENTRETIEN

## GARDIENS ÉCOLE DE FOOT



### LA PAGE DE RICOS

## LE PLONGEON LATERAL



**1** déplacement latéral



**2** on casse la jambe intérieure



**3** on s'allonge on met es 2 mains sur le ballon

Posez le ballon sur votre droite  
1 déplacez vous pour être à bonne distance du ballon  
2 cassez la jambe côté ballon et poussez sur l'autre  
3 plongez sur le ballon les deux mains en même temps  
Vos deux mains doivent rester sur le ballon pour protéger votre visage  
Plongez 10 fois à droite et 10 fois à gauche

Posez le ballon sur votre droite pour plonger à droite (et à gauche pour plonger à gauche)

1- déplacez vous latéralement pour être à bonne distance du ballon

2- cassez la jambe côté ballon et poussez sur l'autre

3- plongez sur le ballon les 2 mains en même temps

Vos 2 mains doivent rester sur le ballon pour protéger votre visage

Plongez 10 fois à droite puis 10 fois à gauche