



RÈGLES D'OR DU GARDIEN

1. **Position d'attente:** Jambes fléchies, sur la pointe des pieds.
Bras relax
2. **Trajectoire:** Couper la trajectoire du ballon (angle) en plongeant toujours en angle vers l'avant
3. **Plongeon:** Explosif et en extension des bras...
surtout ne pas pousser.
4. **Reduire l'angle:** Savoir ne pas rester sur sa ligne.
2 à 3 m en avant face au ballon et non le joueur
5. **Bonds/ pas chassés:** Ne pas faire de gros bonds pieds vite par terre
largeur des épaules
6. **Déplacements:** Il vaut mieux bouger les pieds et mettre son corps en arrière du ballon que de plongée tout croche.
7. **Impulsion/saut:** Créer le ressort (fesse – cuisse – mollet)
pointe de pied. Utiliser la bonne jambe et diriger la pointe du pied vers l'angle de plongée. Finalement levée la cuisse intérieur et la repoussée pour rester dans les airs.
8. **Placement jeu:** Toujours entre le ballon et le milieu des buts
(maximiser l'angles)
9. **Blocage:** Savoir bloquer et «cramper» les ressorts au moment du tir.
Appuis maximum
10. **Face au jeu:** Tout déplacement doit se faire épaule face au jeu.