

Stages Michel Rossignon, depuis 1978... par passion!

Programme spécifique gardiens

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Thème : Prise de balle	Thème : Le plongeon	Thème : Réduction des angles	Thème : Dégagement	Thème : Rappel
Prise de balle au sol Prise de balle à mi-hauteur Prise de balle haute Sortie aérienne	Plongeon court Plongeon long Plongeon sur les côtés, vers l'avant	Sortie dans les pieds Placement sur coups francs Placement en fonction de l'action	Dégagement au pied Dégagement à la main Relance rapide	Revue des thèmes de la semaine Perfectionnement

Thèmes adaptés en fonction de l'âge : Spécificités dans les duels, les contrôles orientés, la relance au pied ou à la main, le jeu sur la ligne, le jeu haut, ...