

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

**Programme spécifique gardiens**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Thème : Prise de balle</b>	<b>Thème : Le plongeon</b>	<b>Thème : Réduction des angles</b>	<b>Thème : Dégagement</b>	<b>Thème : Rappel</b>
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, ...**