

Football – Entraînement du gardien: Leçon «Plongeurs»

C'est la technique la plus souvent utilisée par le gardien. Cette leçon reproduit toujours une situation réelle de jeu et trouve donc une application directe.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6 (exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer différents plongeurs
- Améliorer la technique sous forme de jeu
- Éprouver du plaisir

[Leçon: Plongeurs](#) (pdf)

Source: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO