

SAINT AMAND F.C.

ORGANISE UN STAGE SPECIFIQUE GARDIEN

POUR LES GARDIENS U 14 / 15 / 16 / 17

DU LUNDI 23 AU VENDREDI 25 avril 2018

DE 9H00 A 11H30

LES OBJECTIFS :

Améliorer les qualités physiques et techniques grâce à un travail progressif des différents thèmes spécifiques aux gardiens de but :

- Mobilité
- Prise de balle
- Plongeon
- Sortie aérienne et duel au sol
- Relance

Développer la concentration, faciliter l'apprentissage du geste technique.

Ce module de 5 jours s'adresse aux gardiens ambitieux de 13 à 16 ans.

L'entraînement intensif et individualisé entretient les acquis et optimise les performances.

Les thèmes fondamentaux sont repris sous forme de combinaisons d'exercices.

La vitesse de réalisation et le nombre de répétitions sont accentués tout en conservant la qualité gestuelle.

SAINT AMAND F.C

ORGANISE UN STAGE SPECIFIQUE GARDIEN

PAR MICHEL PAGEAUD

ANCIEN GARDIEN PRO (Angers, valenciennes et  
Dundee)

STAGE DU LUNDI 23 AU VENDREDI 27 AVRIL 2018

INSCRIPTION AU SECRETARIAT DU CLUB :

TEL : 03/27/30/14/21

TARIF : 100 euros

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

DATE DE NAISSANCE :

TAILLE :

POIDS :

Licencié au club de football de :

Site web : [www.saintamandfc.fr](http://www.saintamandfc.fr)