

Catégorie : U 12 à U 14	N° : 1	Espace : 7 à 8 m	Effectif : Maxi 6	Durée : 16 MN	Thème de la séance		
					Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle
					Echauffement		

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -		
	Travail relance Mains Pieds		
	- BUT -		
	Acquérir la bonne gestuelle		
- CONSIGNES -			
Atelier N° 1 :			
Relance à la main au sol en diagonale pour un partenaire (Règle a respectée: le ballon ne doit pas rebondir sur le sol) Prise de balle au sol du partenaire (règles a respectées: Fente avant,c'est la jambe opposé à la trajectoire qui est devant,les 2 bras sont à l'intérieur du genou et le genou de l'autre jambe ne doit pas être en contract avec le sol)			
Atelier N° 2 :			
Relance à la main au sol de face pour un partenaire (Règle a respectée: le ballon ne doit pas rebondir sur le sol) Chute avant du partenaire (poussée sur les jambes en même temps)			
Atelier N° 3 :			
Relance au pied ballon au sol sans mouvement Faire passé le ballon entre la rubalise et la barre transversale Compter les points (1 point = entre rubalise et barre transversale et 3 points = Toucher la barre)			
- VARIABLES -	Atelier N° 1 : Relance et Prise de balle au Sol Tps : 2 x 2 mn Maxi : 6 Gardiens par atelier	Atelier N° 2 : Relance au Sol et chute avant Tps : 2 x 2 mn Maxi : 6 Gardiens par atelier	Atelier N° 3 : Relance au Pied Tps : 2 x 2 mn Alterner le pied au changement de série
Éléments pédagogique S	Pause active :Dans chaque atelier " Jonglerie "		
	Atelier N° 3 : Changer de pied de frappe		
	METHODES PEDAGOGIQUES -		
	Analytique		
	- VEILLER à -		
Gestuelle(respect des règles) - Concentration		<p style="text-align: right;">Pro Training 3D</p> <p style="text-align: center;"> -----> —————> —————> Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon </p>	

Catégorie : U 12 à U 14	N° : 2 AD	Espace :	Effectif : Maxi 6	Durée : 4 X 10 passages	Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle
Atelier N° 1 Vitesse de réaction + Plongeon au sol							

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -

Travail vivacité au sol + Déplacement avant et oblique arrière suivi d'un ou plusieurs plongeon

- BUT -

Améliorer la réactivité au sol

- CONSIGNES -

Le Gardien effectue 3 à 5 pompes (en fonction de l'âge).
Il se lève, se met en dynamique puis au signal (couleur de piquet),
il va touché l'embase du piquet le plus loin,
revient toucher le piquet de la même couleur puis repart de l'avant pour
contourner le piquet
afin d'effectuer un plongeon
(Prise balle au sol).

Eléments
pédagogiques

- VARIABLES -

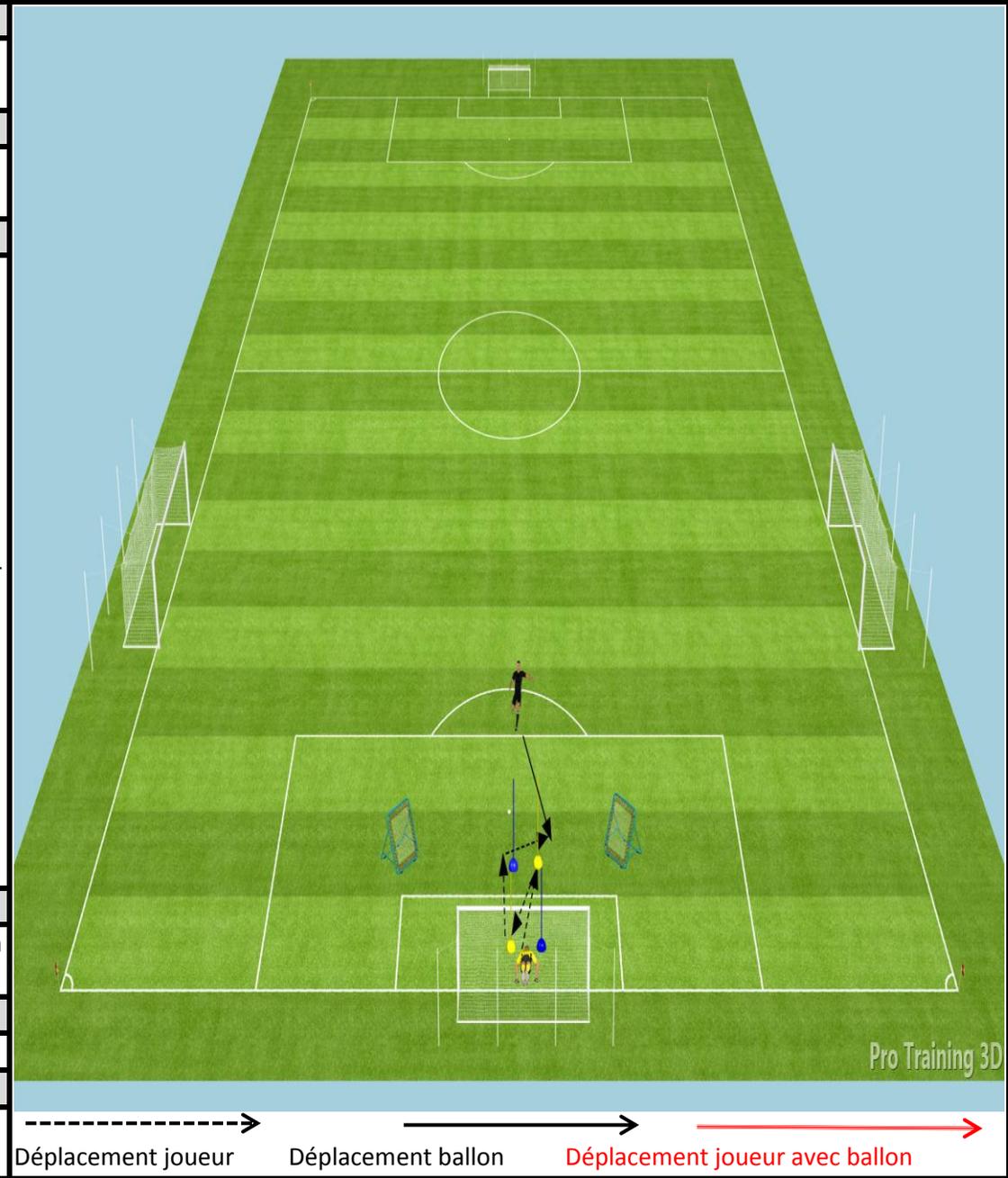
Rajout de 2 tchouballs ou de 2 frappeurs pour une 2ème intervention en angle fermé.

METHODES PEDAGOGIQUES -

ADAPTATIVE

- VEILLER à -

Gestuelle (respect des règles) - Concentration



Catégorie :
U 12 à U 14

N° :
3 AD

Espace :

Effectif :
Maxi 6

Durée :
4 X 10 passages

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle
Exercice N° 2 Réactivité + Pliométrie + Plongeon Latéral		

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -
Travail Réactivité + Déplacement Latéral avec saut,retournement et déplacement oblique avant suivi d'un ou plusieurs plongeurs

- BUT -
Améliorer la vivacité

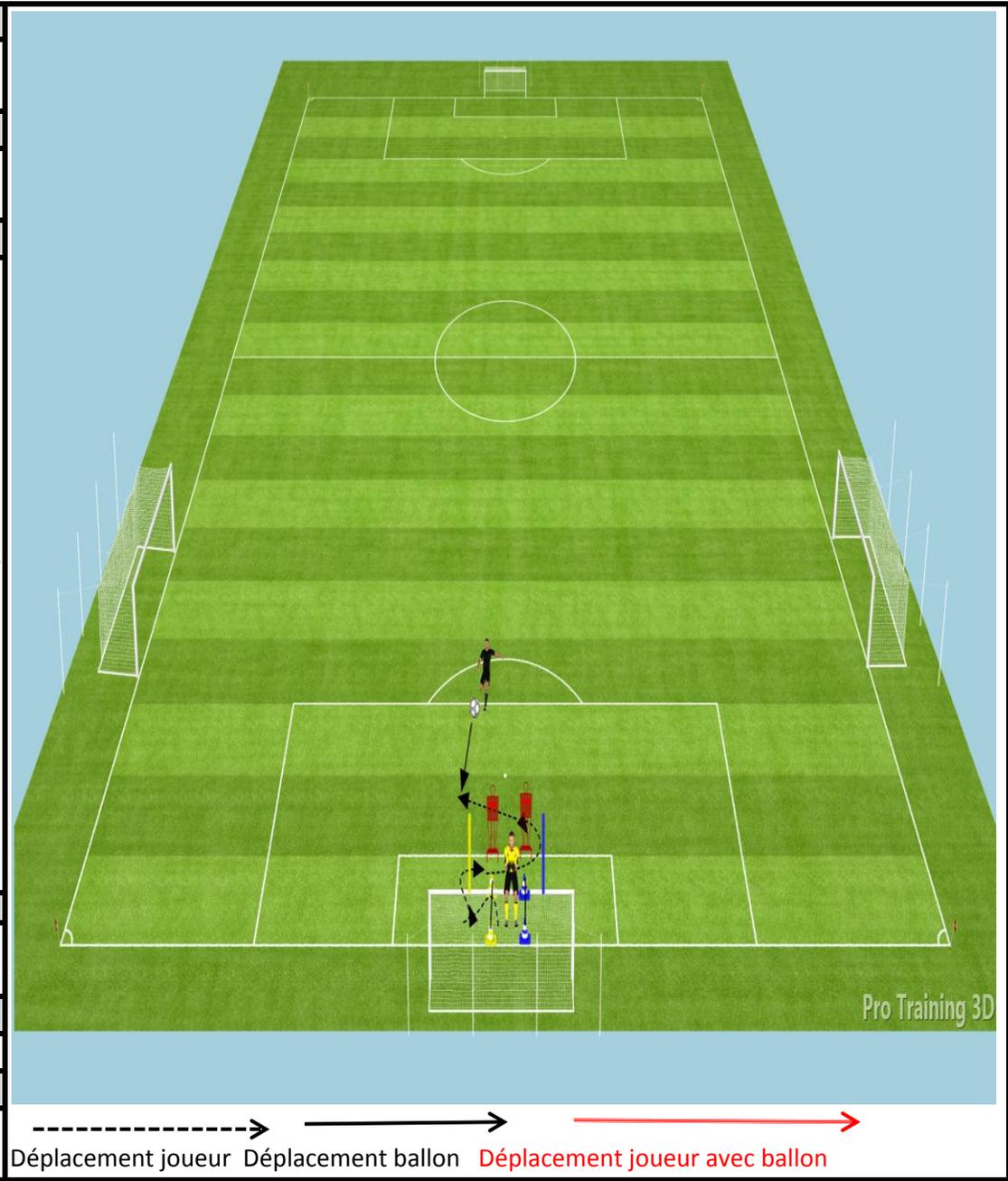
- CONSIGNES -
Le gardien est face à son but,il se met en dynamique et au signal d'une couleur (bleu ou jaune),il effectue un saut latéral,contourne le piquet puis se déplace latéralement pour faire le tour du mannequin à l'opposé puis effectue un plongeon mi-hauteur.

Éléments pédagogiques

- VARIABLES -
Rajout de 2 tchouballs ou de 2 frappeurs pour une 2ème intervention en angle fermé.

METHODES PEDAGOGIQUES -
ADAPTATIVE

- VEILLER à -
Gestuelle(respect des règles) - Concentration



Catégorie : U 12 à U 14	N° : Jeu	Espace : 5m ² par Gardien	Effectif : X Binome	Durée : 20 Mn	Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle
Jeu : vivacité et plongeon au sol							

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Travail Réactivité (plongeurs)
	- BUT -
	Améliorer la réactivité au sol
	- CONSIGNES -
	<p>Les chasseurs sont par binome(1 de chacun équipe) Pour valider le point: Dès qu'un gardien a gagné son duel au sol,il doit aller plonger sur un ballon qui se trouve à l'extérieur,il doit le maitriser avant que l'autre gardien n'ai gagné son duel.Si pas valider,on continue sinon on change de binome.</p>
Eléments pédagogiques	- VARIABLES -
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	- VEILLER à -

