Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	1	16 x 30 m	X gardiens	10 mn

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle
Echauffement		

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -

Travailler les appuis

- BUT -

Travailler la vivacité et la réactivité

- CONSIGNES -

1 : Echauffement libre (articulations)

2 : Echauffement dirigé

1er thème : visuel

l'éducateur donne le sens de déplacement avec ses bras

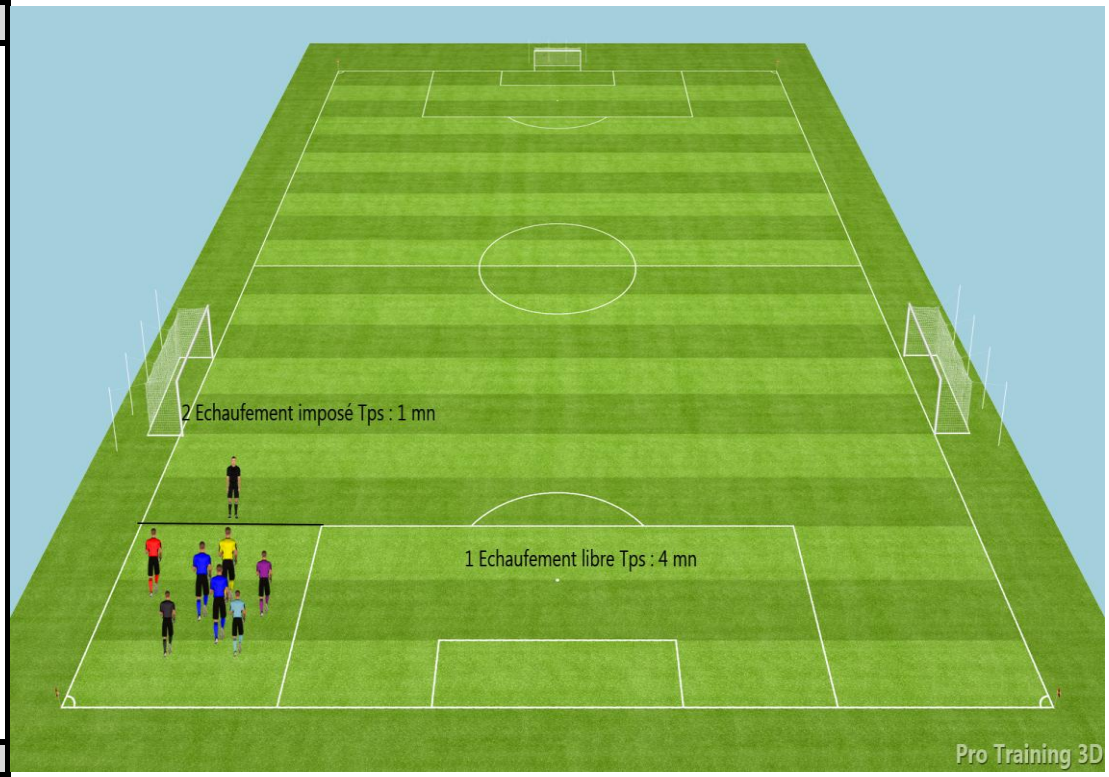
(gauche , droite ,avant et arrière)

2ème Thème : vocal

L'horloge(3 , 6 , 9 et 12 h)

3ème Thème: la boussole

(Nord, Est , Sud et Ouest)



Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Eléments pédagogiques

- VARIABLES -

Entre chaque déplacement, l'éducateur dit" stop" et les gardiens se mettent en dynamique sur place

METHODES PEDAGOGIQUES -

Analytique

- VEILLER à -

Travailler la réaction

Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	2	20 x 20 m	2 à 8 gardiens	1 mn /gardien

Exercice analytique		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -

Travail de l'explosivité

- BUT -

Améliorer la vitesse de déplacement

- CONSIGNES -

Exercice de réactivité

Un gardien fait le décideur et les autres se trouvent derrière la rangée de 4 coupelles de différentes couleur,
ils sont face au décideur.
Le décideur se trouve entre la coupelle bleue et blanche.
Il va touché une coupelle en indiquant sa couleur et les autres gardiens doivent aller toucher la même couleur et tout le monde revient au point de départ et se met en dynamique en attendant un nouveau commandement. Le décideur doit insisté sur le temps de replacement(il doit motivé le dernier qui se replace).
Toutes les minutes, on change de décideur

Coupelles espacées de 1 m 50
Profondeur : 1m 50 / Gardien
Largeur : 4 m 50

Déplacement joueur — Déplacement ballon — Déplacement joueur avec ballon

Eléments pédagogiques

- VARIABLES -

Aligner les différentes couleurs sur la profondeur et faire l'exercice uniquement visuel.
On peut finir sur un jeu :
1 point à celui qui se replace en dernier et
celui qui a cumulé le plus de points : 20 pompes

METHODES PEDAGOGIQUES -

Analytique

- VEILLER à -

Vivacité de déplacement (recherche de petits appuis)

Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	3	6 à 8 m^2	1 Atelier / 5	2 Sé de 5 x 1 mn

Exercice Adaptatif Réactivité		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -

Travail de l'explosivité

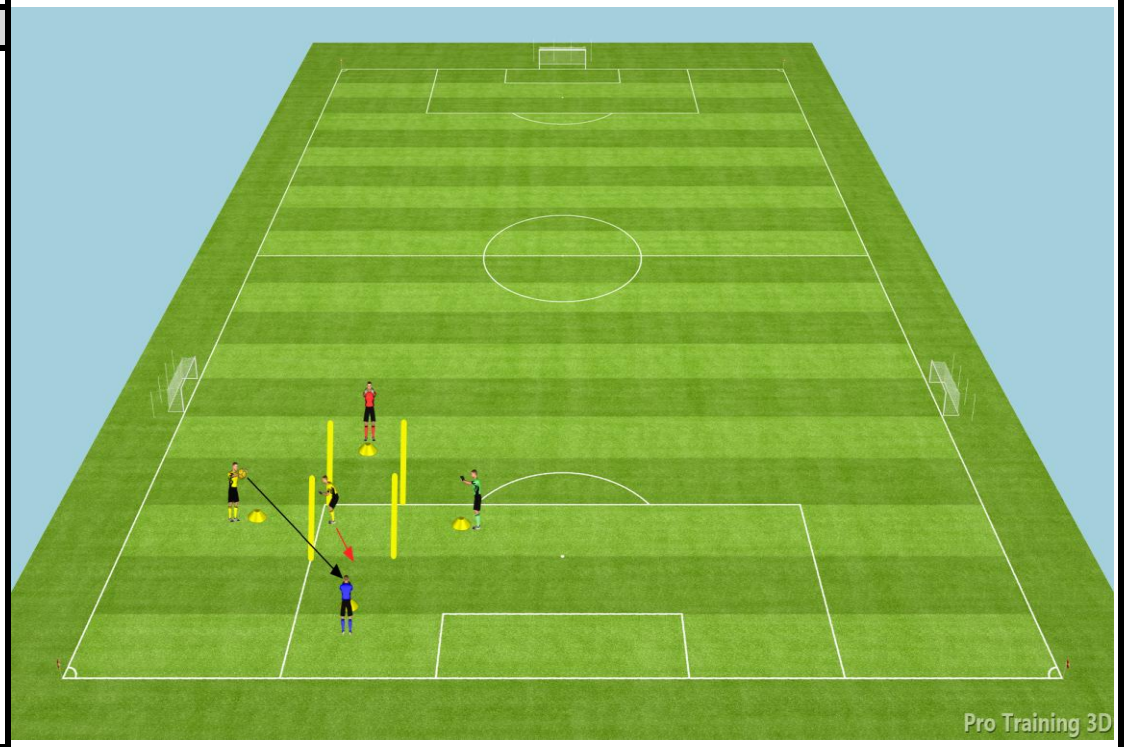
- BUT -

Améliorer la vitesse de déplacement

- CONSIGNES -

Le gardien doit garder ses 4 Buts .
Son déplacement se fait par l'intérieur du carré.
Les adversaires peuvent faire circuler le ballon entre eux avant de l'envoyer dans le but face à soi.

Dimension du carré : 1 à 2 M
coupelle placée à 3 mettre du But.



Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Eléments pédagogiques

- VARIABLES -

Ballon a la main puis au sol

METHODES PEDAGOGIQUES -

Adaptatif

- VEILLER à -

Réactivité à se déplacer. Recherche de déséquilibre

Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	4	10 x 10 m	3 à 5 gardiens	2 ballons chacun 4 Séries

Jeu Adaptatif Réactivité		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -

Travail de réactivité au sol

- BUT -

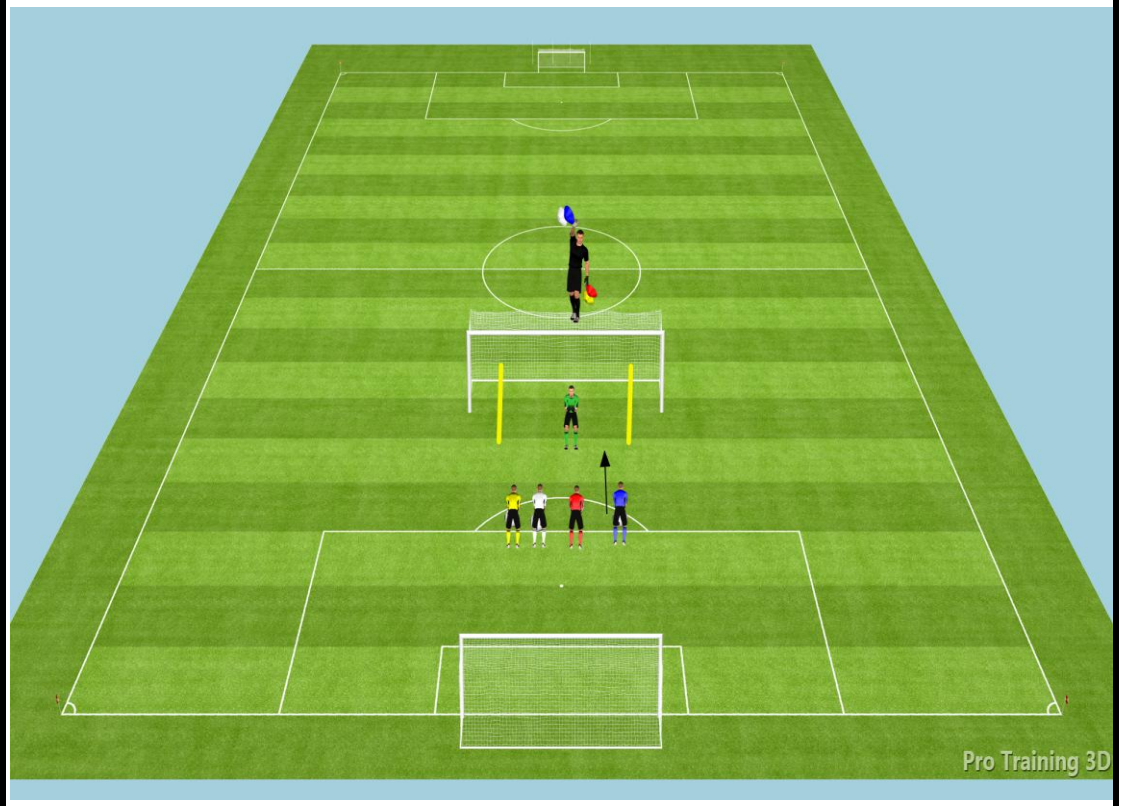
Améliorer les réflexes

- CONSIGNES -

L'éducateur montre une couleur de coupelle et c'est celui dont la couleur correspond qui frappe et le gardien doit garder son but

Dimension du but : 4 M

Frappeur à 3 M du But.



Déplacement joueur — Déplacement ballon — Déplacement joueur avec ballon

Eléments pédagogiques

- VARIABLES -

Ballon au sol, à la main ou mixte

Finir sur un Jeu : Ballon capté: 3 points Ballon dévié : 1

METHODES PEDAGOGIQUES -

Adaptatif

- VEILLER à -

Réactivité au sol