

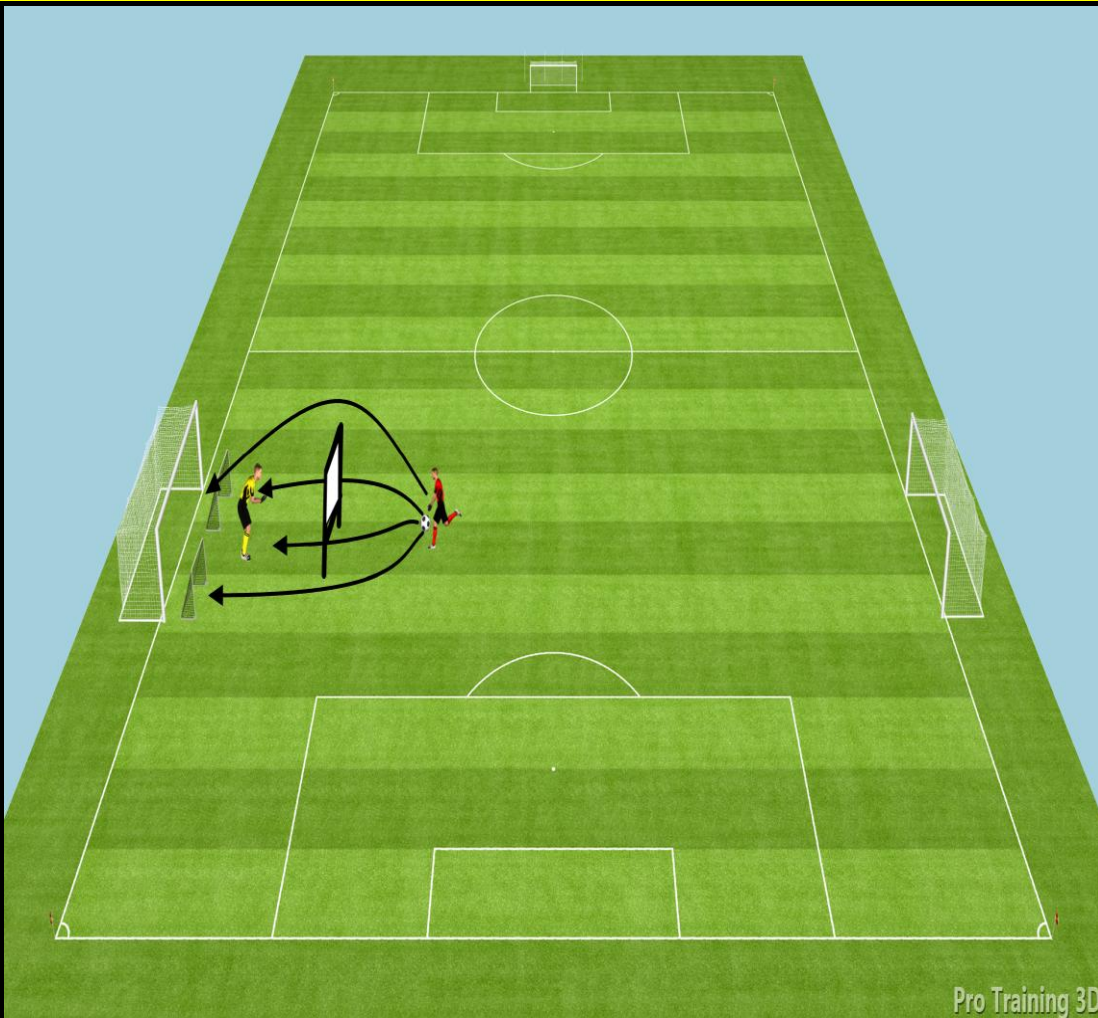
Catégorie : U 14 à Sénior	N° : 1	Espace : 5 m ² par G	Effectif : X Gardiens	Durée : 2x 5 mn	Thème de la séance : Travail "vivacité"		
					Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle
					Echauffement		

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -	
	Améliorer la réactivité (déplacement et au sol)	
	- BUT -	
	Augmenter la vitesse des jambes(fréquentiel)	
	- CONSIGNES -	
Eléments pédagogiques	Echauffement libre Articulations Echauffement dirigé Jeu des 4 Pôles (Nord,Sud,Est et Ouest) Pendant le déplacement, le gardien effectue une action . Si l'éducateur dit "stop" lors d'un déplacement, le gardien se met en dynamique sur place puis sur l'ordre de l'éducateur, il repart sur un nouveau déplacement. Faire 4 séries d'1 minute 30 S de récup	-----> —————> —————> Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon
	- VARIABLES -	
	5 MN libre puis 5 mn dirigé(jeu de l'horloge avec thème: assis, couché, roulade ,pompe,abdo, etc.....)	
	METHODES PEDAGOGIQUES -	
	Analytique	
	- VEILLER à -	

Catégorie : U 14 à Sénior	N° : 2	Espace : Surface de Réparation	Effectif : Maxi 5 Gardiens	Durée : 15 mn	Vivacité déplacement		
					Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle

Descriptif	
Tâches	- OBJECTIF -
	Améliorer la réactivité (déplacement + Gestuelle)
	- BUT -
	Travail des réflexes
	- CONSIGNES -
Le gardien se trouve derrière un rideau qui lui masque le départ du ballon. Son objectif,c'est de préserver un grand but (Soit un ballon aérien par dessus le but ou une frappe au sol sous le rideau) ou 2 petits buts (Frappe enroulée au sol).	
Eléments pédagogiques	- VARIABLES -
	On peut rajouté 2 frappeurs pour les petits buts. Ils sont positionnés derrière le gardien de but de chaque coté du grand but et qui frappe sur 2 caissons au sol au niveau du Rideau.
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Analytique
	- VEILLER à -
être en position dynamique	

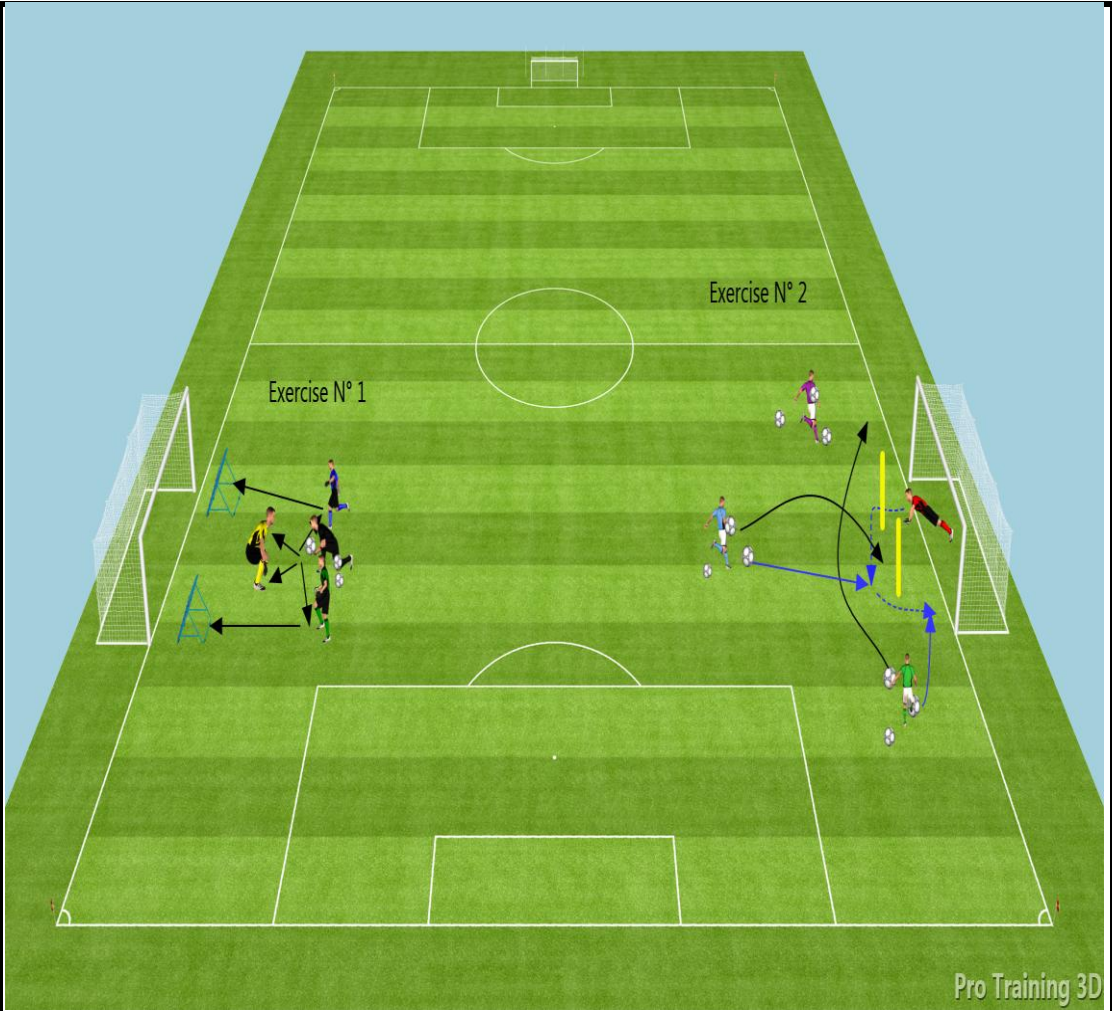
		
Pro Training 3D		
----->	—————>	—————>
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur avec ballon

Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	3	S de Répa	Maxi 6 G	20 MN

Vivacité déplacement		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -	
	Améliorer la réactivité (déplacement et au sol)	
	- BUT -	
	Augmenter la vitesse des jambes(Déplacement: fréquentiel) et vitesse pour aller au sol	
	- CONSIGNES -	
	Exercise N° 1 Les filets à rebond font office de petit but. Le gardien est en position accroupi sur la plante des pieds, mains écartés et se trouve en face de l'éducateur qui est à genou à 1 m de lui avec 1 ballon dans chaque mains. L'éducateur a 2 solutions: soit il met le ballon à droite ou à gauche du gardien ou peut faire une passe latéral à un joueur qui frappe dans un petit but. Exercise N° 2 Le gardien effectue 3 à 5 pompes(en fonction de l'âge),il fait le tour d'un piquet et l'éducateur envoit un ballon en direction du 2ème piquet(soit au sol,soit mis hauteur),il se sépare rapidement du ballon puis vient faire un 2ème arrêt (soit frappe 1er poteau ou un ballon aérien vers le 2ème poteau). Chaque joueur a 2 ballons(pied,main).	
- VARIABLES -		
Eléments pédagogiques	Exercise N° 1: Il peut faire des feintes Exercise N° 2: Chaque gardien effectue plusieurs passages	
	METHODES PEDAGOGIQUES -	
	Adaptatif	
	- VEILLER à -	
	être en position dynamique,prêt à réagir	



Pro Training 3D

-----> ———> ———>

Déplacement joueur Déplacement ballon Déplacement joueur avec ballon

Catégorie : U 14 à Sénior	N° : 4	Espace : 5 m ² par G	Effectif : X Gardiens	Durée : 20 Mn	Jeu du Tchouball		
					Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle

Descriptif						
Tâches	- OBJECTIF -					
	Travail plongeon (vivacité au sol)					
	- BUT -					
	Augmenter la vitesse d'execution gestuelle au sol et visuelle					
	- CONSIGNES -					
	2 équipes de X gardiens. Ils doivent se faire des passes à la mains et envoyer le ballon sur un tchouball. 1 point est comptabilisé si l'adversaire ne peut pas récupéré le ballon avant qu'il ne touche le sol. Variante : Si c'est un partenaire qui récupère le ballon avant le rebond ,l'équipe comptabilise 3 points.					
	- VARIABLES -					
	Variante N° 1 On fait 3 équipes : l'équipe chasse l'autre. Variante N° 2 : Si c'est un partenaire qui récupère le ballon ,l'équipe adverse sort					
	METHODES PEDAGOGIQUES -					
	Adaptatif					
Eléments pédagogiques	- VEILLER à -					
	Les Gardiens doivent être toujours en mouvement,faire circuler le ballon très rapidement					

