

Catégorie :  
U 14 à Sénior

N° :  
1

Espace :  
5 m<sup>2</sup> par G

Effectif :  
X Gardiens

Durée :  
2x 5 mn

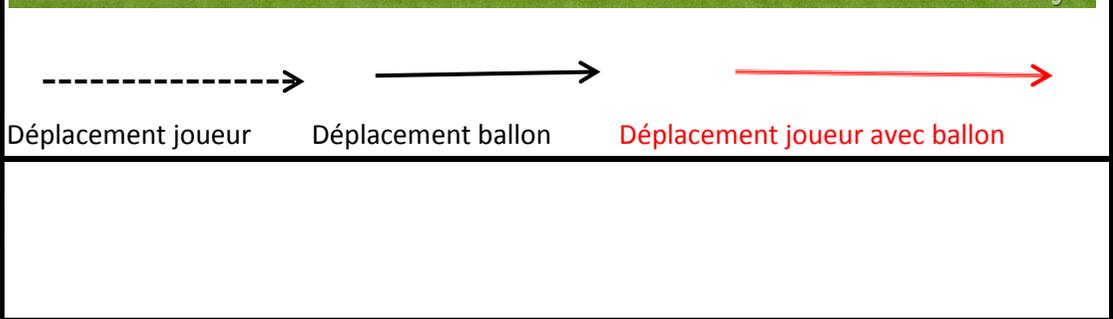
Thème de la séance : Travail "vivacité"		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle
Echauffement		

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Travail de déplacement en augmentant la VMA
	- BUT -
	Améliorer la réactivité (déplacement)
	- CONSIGNES -
	<p style="text-align: center;"><b>Echauffement libre</b> Articulations</p> <p style="text-align: center;"><b>Echauffement dirigé</b> 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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Faire 4 séries d'1 minute</b> <b>30 S de récup</b></p>



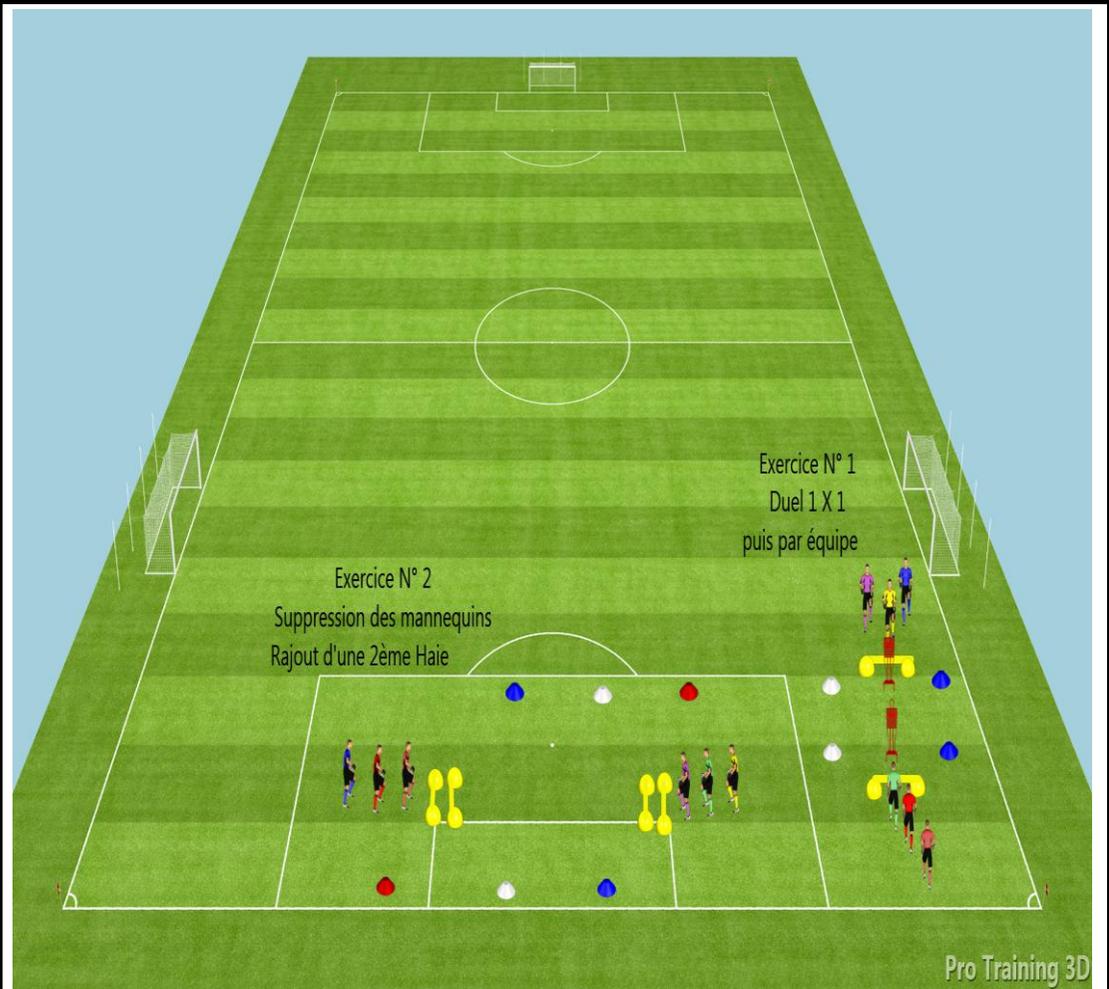
Eléments pédagogique S	- VARIABLES -
	5 MN libre puis 5 mn dirigé(jeu de l'horloge avec thème: assis, couché, roulade ,pompe,abdo, etc.....)
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Directive
	- VEILLER à -
	<p style="text-align: center;">Concentration - Corriger -</p> <p>Critères de réalisation:avoir toujours un appui au sol pour réagir plus vite</p>



Catégorie : U 14 à Sénior	N° : 2	Espace : 10 m <sup>2</sup>	Effectif : Maxi 8 Gardiens	Durée : 12 mn	Vivacité déplacement		
					Plongeon	Déplacement	Relance
					position de base		Prise de balle

**Descriptif**

<b>Tâches</b>	- OBJECTIF -
	Travail explosivité changement de direction
	- BUT -
	Améliorer la réactivité (déplacement )
	- CONSIGNES -
	<p><b>Atelier N° 1</b> Au top "couleur", 2 gardiens partent pour aller toucher la couleur indiquée en faisant le tour du mannequin devant soi.</p> <p><b>Atelier N° 2</b> Au top "couleur", 2 gardiens partent pour aller toucher la couleur indiquée en sautant les 2 haies (on peut varier les appuis).</p> <p><b>Variante:</b> On peut indiquer plusieurs couleurs <b>2 couleurs</b> course avant vers la deuxième <b>3 couleurs</b> course avant vers la deuxième couleur puis retour marche arrière 1ère couleur puis course avant vers 3ème couleur.</p>



<b>Éléments pédagogiques</b>	- VARIABLES -
	Duel 1 X 1 puis par équipe (comptage de point)
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Directive expliquer - démontrer - faire répéter
	- VEILLER à -
	créer un bon dynamisme - travail sur la plante de pied



Pro Training 3D

Catégorie :  
U 14 à Sénior

N° :  
3

Espace :  
S de Répa

Effectif :  
Maxi 6 G

Durée :  
20 MN

Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

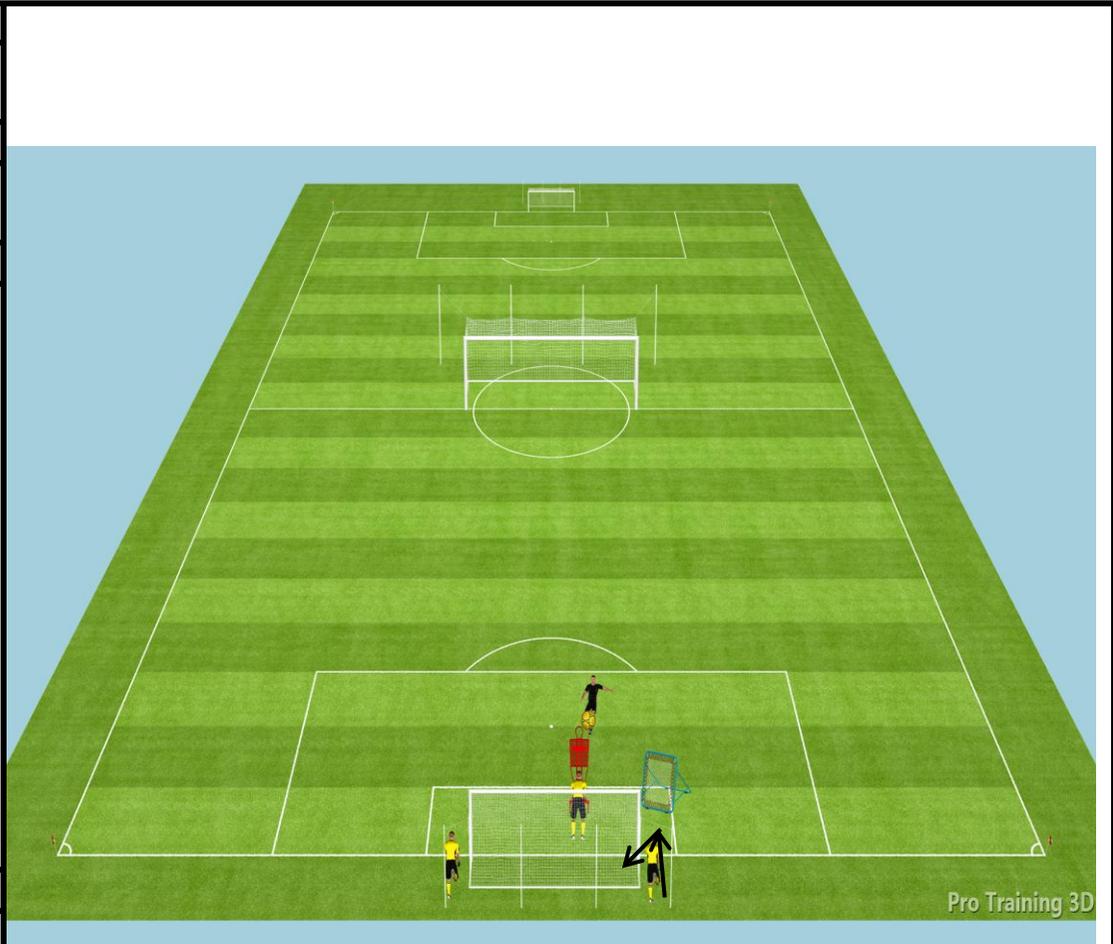
Descriptif

Tâches

- OBJECTIF -  
Augmenter la vitesse des jambes(Déplacement: fréquentiel) et vitesse pour aller au sol

- BUT -  
Améliorer la réactivité (déplacement et au sol)

- CONSIGNES -  
Le gardien doit se déplacer devant le mannequin pour faire une prise de balle, lâche rapidement son ballon et vient se coucher sur un ballon au 1er poteau (frappe d'un gardien sur un filet à rebond ou une planche).



Eléments pédagogiques

- VARIABLES -  
Ballon aérien au dessus du mannequin, incliner et orienter le filet ou la planche de façon à avoir un ballon aérien vers le 2ème poteau.

METHODES PEDAGOGIQUES -  
Adaptatif

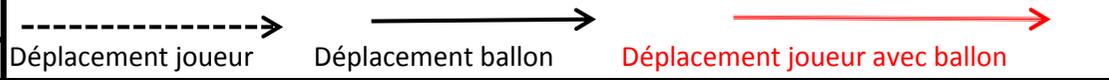
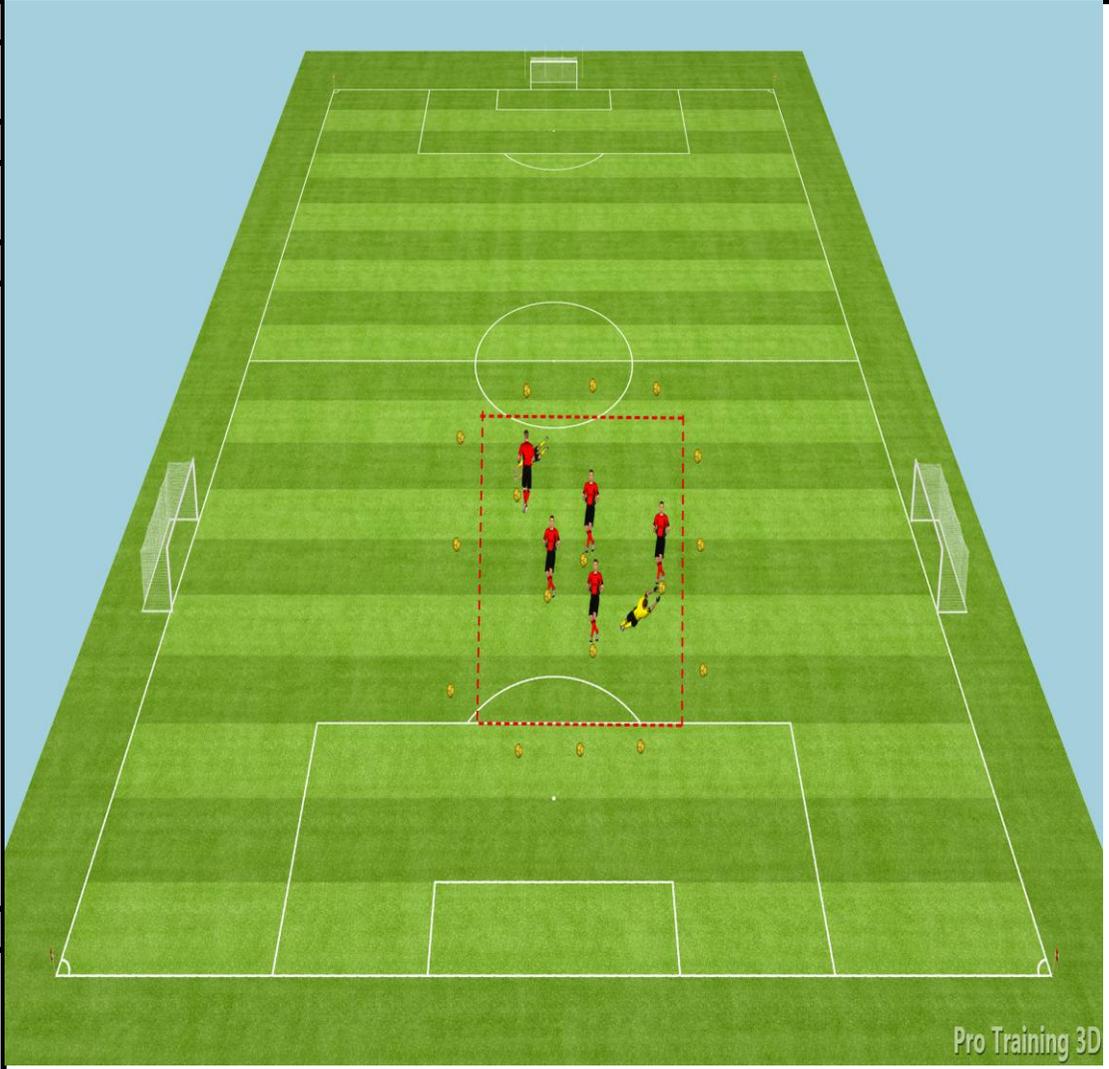
- VEILLER à -  
travail sur la plante de pied .Etre en dynamique pour réagir vite sur la 2ème frappe.



Catégorie : U 14 à Sénior	N° : 4	Espace : 5 m <sup>2</sup> par G	Effectif : X Gardiens	Durée : 15 Mn	Jeu Plongeon(Duel au sol + réactivité)		
				Plongeon		Déplacement	Relance
				position de base			Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Travail plongeon par le duel au sol
	- BUT -
	Augmenter la vitesse de réaction pour aller au sol
	- CONSIGNES -
	<p>2 Gardiens sont chasseurs, les autres se déplacent balle au pied dans la surface.</p> <p>Dés qu'un des 2 gardiens a capté un ballon, il crie ballon et les autres gardiens <b>hors mis les 2 chasseurs</b> vont plongés sur un ballon situé en dehors de la surface.</p> <p style="text-align: center;"><b>Rotation des chasseurs</b></p> <p>le Gardien qui a perdu son duel remplace l'un des gardiens et l'autre est remplacé par celui qui a plongé le dernier sur un ballon.</p>
	- VARIABLES -
Éléments pédagogiques	On fait 2 équipes et l'on fait l'exercice en se faisant des passes à la main. Si interception, l'équipe qui a perdu le ballon va plongé sur un ballon.
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Adaptatif
	- VEILLER à -
	Respect des consignes: Surveiller la réactivité par rapport à l'annonce du chasseur



Pro Training 3D