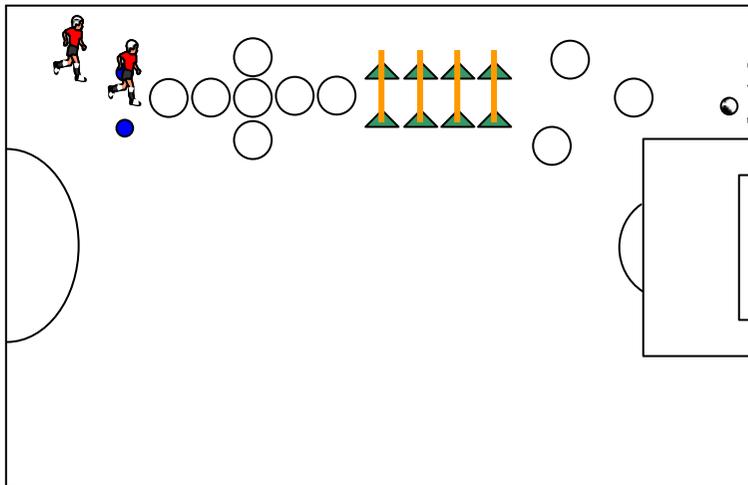


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°2

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Motricité ➤ 1 appui dans chaque cerceau ➤ Saut de haies ➤ 1 appui dans chaque cerceau ➤ 2 appuis dans le dernier cerceau ➤ Finir par une prise de balle mi hauteur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Faire évoluer l'exercice à votre guise :</u> <ul style="list-style-type: none"> - 2 appuis dans chaque cerceau - Course avec 1 appui entre chaque haie - Etc ... 	<p>Assiettes Cerceaux Lattes 1 ballon pour 2</p>
<p>L'ESCLAVE</p>	<p><u>CONSIGNES :</u> le gardien qui donne les ordres à le choix: touche(le piquet) à droite, touche (le piquet) à gauche, plonge à droite, plonge à gauche, assis (sur les fesses), debout (après être assis c'est mieux),saute.</p> <p>Pendant 1 minute (ou plus selon l'intensité que l'on veut faire travailler) on peut donner les ordres aléatoirement: ex: touche à droite, touche à droite, assis, debout, assis, debout, saute, plonge à gauche..... etc..... on a compris le principe.</p> <p>Pour les fanas on peut rajouter "sur le dos" avec 5 abdos avant de se relever et "sur le ventre" avec 5 pompes avant également de se relever...</p>	<p>Barres Assiettes 2 ballons</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>PLONGEONS LATERAUX</p> <p>Apprentissage de la qualité gestuelle en privilégiant la sécurité dans les réceptions au sol et le souci d'efficacité.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur démarre entre les 2 cônes ➤ Au signal de l'éducateur, il vient au premier contri-foot au moment où il est sur le constri-foot ➤ l'éducateur lui envoie un ballon assez fort entre les 2 constri-foot ➤ 4 ballons à jouer <p>a. dégagement du bassin et chute latérale b. Sursaut latéral puis dégagement du bassin et chute</p> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fixer les yeux sur le ballon ➤ Capter le ballon en avant (pas de bras coincé sous le flanc) ➤ Rentrer en contact avec le sol par le pied, puis la cuisse, le flanc et le bras ➤ Chuter sur le flanc et non sur le dos ou le ventre ➤ Eviter le contact du ballon avec le sol ➤ Conserver toujours le corps entre le ballon et le but ➤ Gainage du bassin ➤ Chercher toujours à couper la trajectoire du ballon 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>4 ballons par atelier</p>
<p>SORTIR DANS LES PIEDS</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant part de 10/20 mètres derrière les plots. ➤ Lorsque l'attaquant franchit les plots, il choisit l'un des 2 piquets et se dirige vers lui pour le toucher avec le ballon. ➤ Le gardien s'élance à son tour et va empêcher l'attaquant en effectuant une sortie dans les pieds. 	<p>2 gardiens par atelier</p> <p>3 piquets</p> <p>2 cônes</p> <p>1 ballon/par tour</p>

