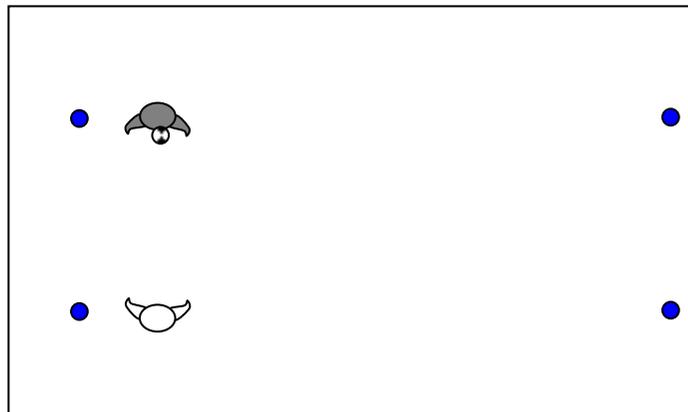
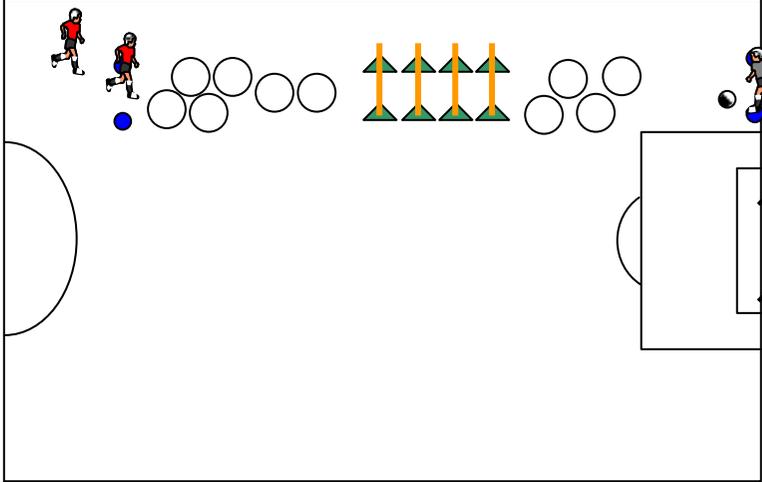
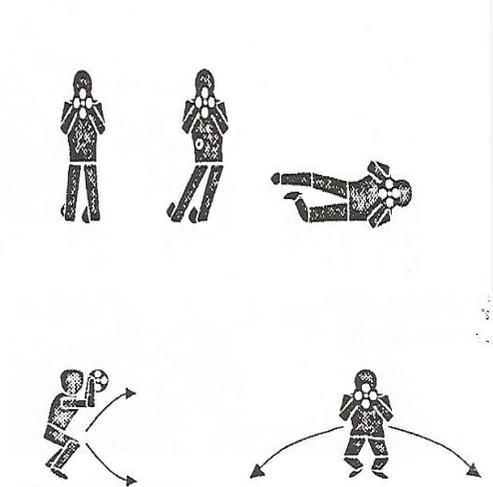
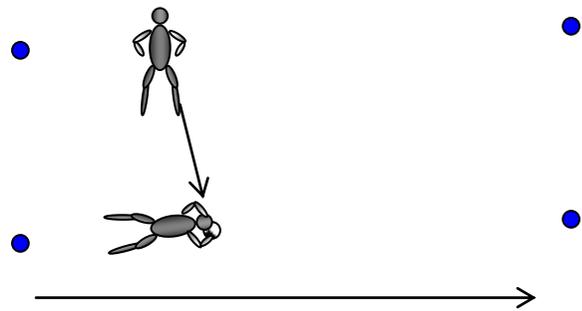
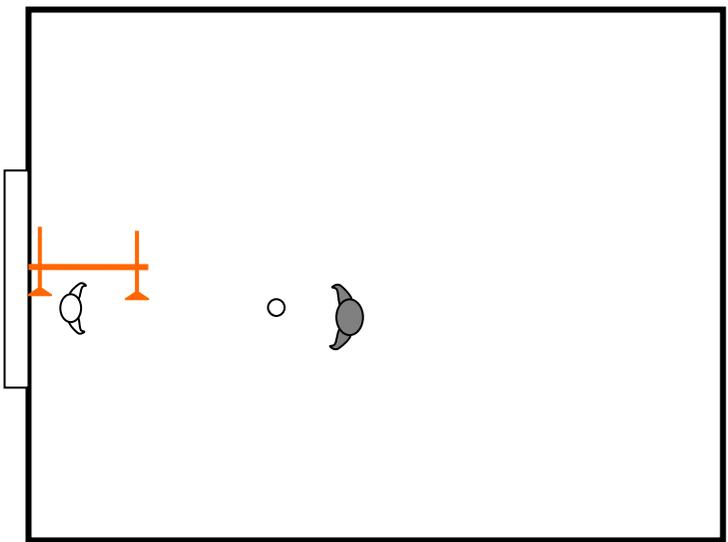


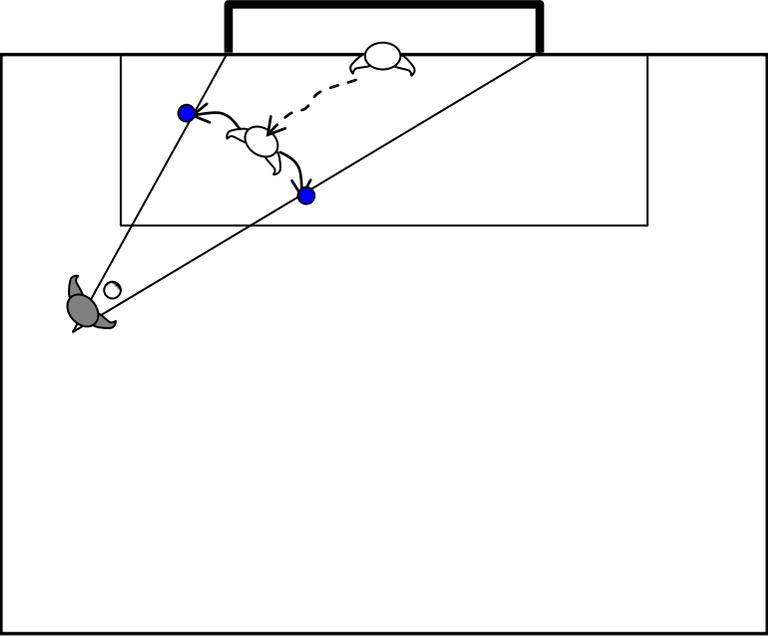
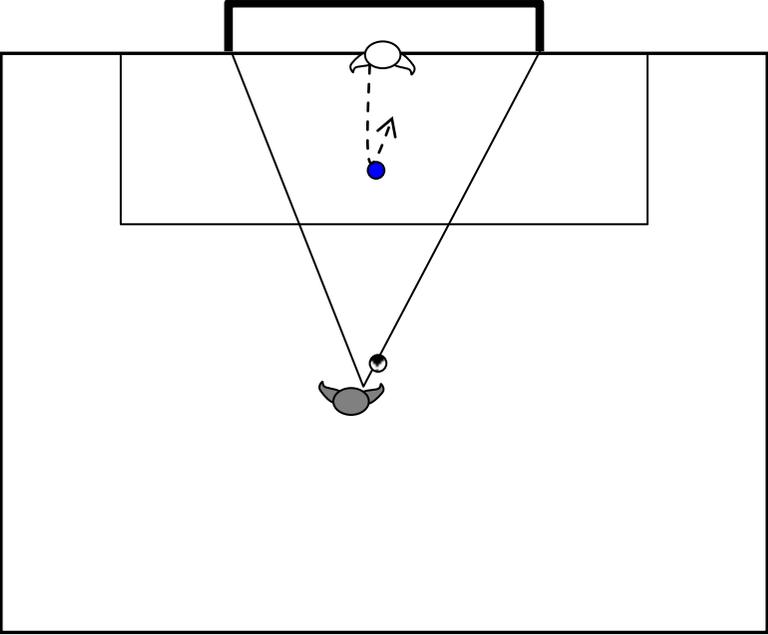
SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°8

OBJECTIFS	THEMES : Coordination - Prise de balle – Plongeon – Travail sur l'angle de tir	MATERIEL
	<ul style="list-style-type: none"> - Par deux avec 1 ballon - Déplacement latéral sur 30 mètres - Les joueurs se donnent le ballon à la main - Déplacement des joueurs en pas chassés - Déplacement des joueurs pas croisés <p><u>CONSIGNES :</u> Travail sur la prise de balle, l'éducateur devra veiller à la qualité du geste Les gardiens ne devront pas quitter le ballon des yeux</p>	Assiettes 1 ballon
ECHAUFFEMENT L'ESCLAVE	<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 fans 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>	Barres Assiettes 2 ballons



OBJECTIFS	THEMES : Coordination - Prise de balle – Plongeon – Travail sur l'angle de tir	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p>	<p>CONSIGNES :</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>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Faire évoluer l'exercice à votre guise :</u> - 2 appuis dans chaque cerceau - Course avec 1 appui entre chaque haie - Etc ... 	<p>Assiettes Cerceaux Lattes 1 ballon pour 2</p>
<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> <p><u>1^{ère} situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ à genoux, chute latérale par dégagement du bassin ➤ Sans ballon, bras fléchis, mains en avant ➤ Avec un ballon tenu ➤ Avec un ballon envoyé à la hauteur d'épaules puis au sol (à 50 cm à droite puis à gauche du gardien) <p><u>2^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identique à la première mais départ accroupi <p>- à l'arrêt :</p> <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 ➤ Capturer 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 <p>Chercher toujours à couper la trajectoire du ballon</p> 	<p>Cônes Assiettes 2 ballons par atelier</p>

OBJECTIFS	THEMES : Coordination - Prise de balle – Plongeon – Travail sur l'angle de tir	MATERIEL
	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle <ol style="list-style-type: none"> 1. Par deux, les joueurs assis face à face se donnent le ballon à gauche et à droite 2. Le gardien fait un tour et prend le ballon à gauche ou à droite 3. Schéma : Sur 10 mètres, un joueur allongé au sol et l'autre à environ 6 mètres donne à droite ou à gauche en fonction de sa position. Le gardien qui travail ne se relève pas. 	<p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>Assiettes</p>
<p>EXERCICE AU BUT AVEC HANDICAP</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 gardien au but, débute à gauche ou à droite de la haie ➤ L'éducateur annonce en dessous, au dessus, au dessus et en dessous ➤ Le gardien exécute le handicap et arrête le tir de l'éducateur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la prise d'appui du gardien ➤ Attention à la hauteur de la haie 	<p>2 Constri-foot</p> <p>1 ballon</p>

OBJECTIFS	THEMES : Coordination - Prise de balle – Plongeon – Travail sur l'angle de tir	MATERIEL
<p>TRAVAIL SUR L'ANGLE</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre au sol le triangle formé à la base par les deux poteaux et au sommet par le ballon. ➤ Le gardien sort de son but, se place sur la bissectrice de l'angle et intervient sur les ballons frappés au sol ou en lobe ➤ Le pourvoyeur déclenche sa frappe dès que le gardien est stabilisé ➤ Réalisé face au but, puis aux 2 angles de la surface de réparation <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le gardien avance pendant les dernières foulées qui précèdent l'armer de l'attaquant (foulées rapides et de plus en plus courtes) 	<p>Rubalise de chantier</p> <p>1 crochet</p> <p>1 cône pour protéger le crochet</p> <p>5 ballons</p>
<p>PRISE DE BALLE ET DEVIATION</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Garder la même disposition que dans l'exercice précédent ➤ Le gardien touche l'assiette et revient toujours en faisant face au ballon ➤ L'éducateur envoie un ballon lobé, le gardien doit faire le choix de la dévier ou de la prendre. 	<p>Rubalise de chantier</p> <p>1 crochet</p> <p>1 cône pour protéger le crochet</p> <p>5 ballons</p>