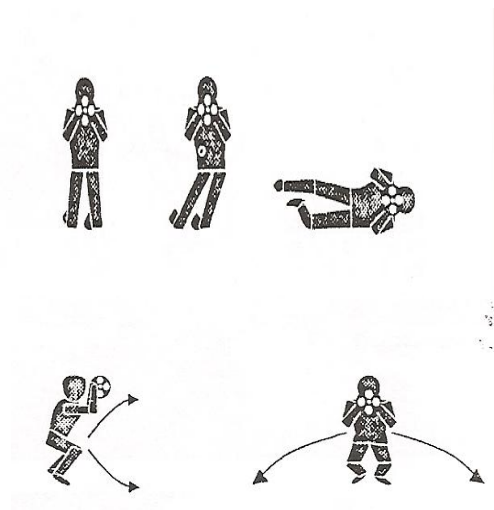
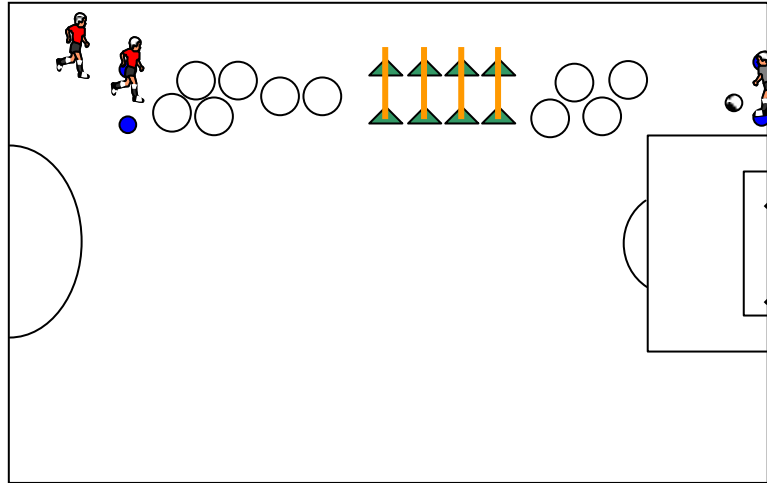
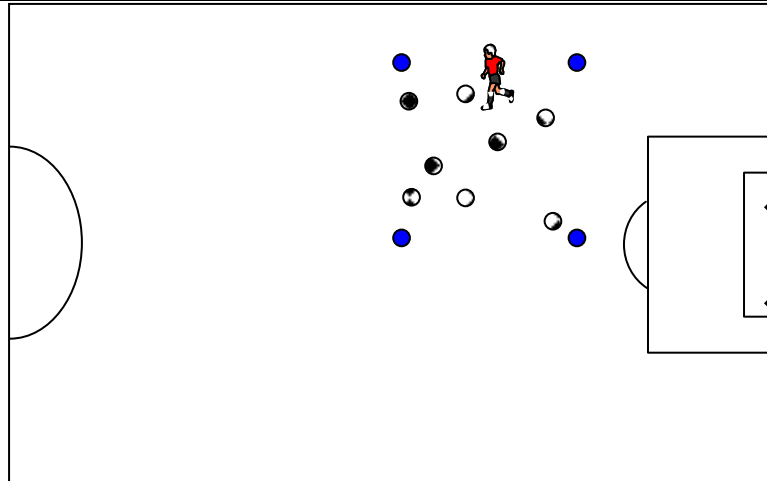
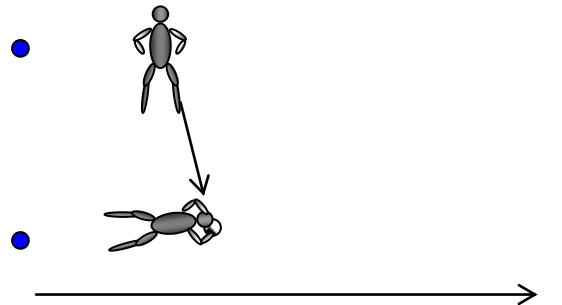


# SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°6

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motricité</li> <li>➤ 1 appui dans chaque cerceau</li> <li>➤ Saut de haies</li> <li>➤ 1 appui dans chaque cerceau</li> <li>➤ 2 appuis dans le dernier cerceau</li> <li>➤ Finir par une prise de balle mi hauteur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Faire évoluer l'exercice à votre guise :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 appuis dans chaque cerceau</li> <li>- Course avec 1 appui entre chaque haie</li> <li>- Etc ...</li> </ul> </li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Lattes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>PLONGEONS LATERAUX</b></p> <p>Apprentissage de la qualité gestuelle en privilégiant la sécurité dans les réceptions au sol et le souci d'efficacité.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <p><u>1<sup>ère</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Départ à genoux, chute latérale par dégagement du bassin</li> <li>➤ Sans ballon, bras fléchis, mains en avant</li> <li>➤ Avec un ballon tenu</li> <li>➤ Avec un ballon envoyé à la hauteur d'épaules puis au sol (à 50 cm à droite puis à gauche du gardien)</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identique à la première mais départ accroupi</li> </ul> <p><b>- à l'arrêt :</b></p> <p>a. dégagement du bassin et chute latérale</p> <p>b. Sursaut latéral puis dégagement du bassin et chute</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fixer les yeux sur le ballon</li> <li>➤ Capter le ballon en avant (pas de bras coincé sous le flanc)</li> <li>➤ Rentrer en contact avec le sol par le pied, puis la cuisse, le flanc et le bras</li> <li>➤ Chuter sur le flanc et non sur le dos ou le ventre</li> <li>➤ Eviter le contact du ballon avec le sol</li> <li>➤ Conserver toujours le corps entre le ballon et le but</li> <li>➤ Gainage du bassin</li> </ul> <p>Chercher toujours à couper la trajectoire du ballon</p>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>2 ballons par atelier</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Par deux, les joueurs assis face à face se donnent le ballon à gauche et à droite</li> <li>2. Le gardien fait un tour et prend le ballon à gauche ou à droite</li> <li>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.</li> </ol>	<p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>Assiettes</p>
	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A deux, en mouvement dans une surface de 10 X 10 mètres où des ballons sont placés aléatoirement.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les gardiens doivent toucher les ballons à deux mains en respectant la règle de prise de balle en losange.</li> <li>2. L'éducateur annonce à droite ou à gauche, les gardiens exécutent alors un plongeon sur le côté annoncé</li> </ol>	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p>



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

