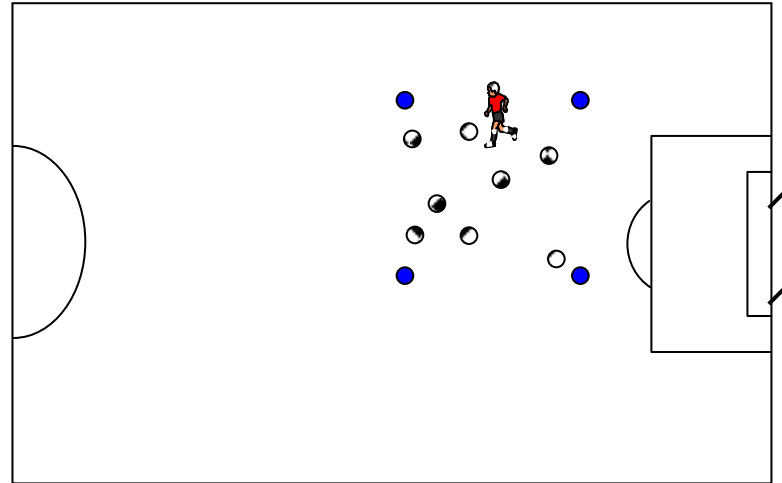
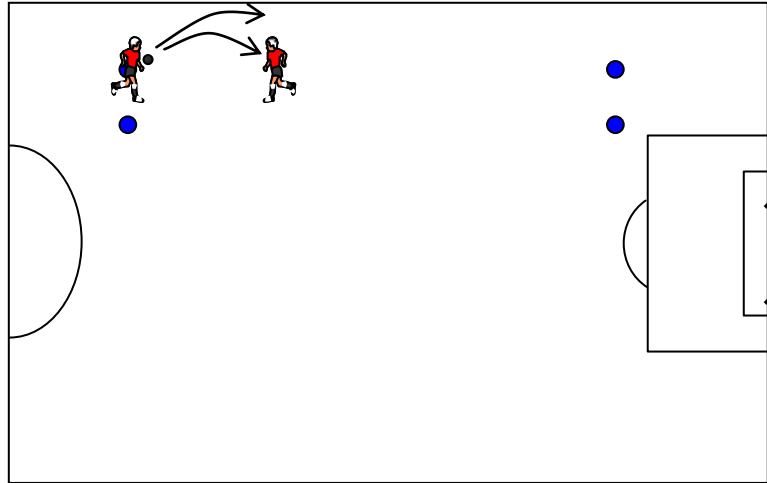
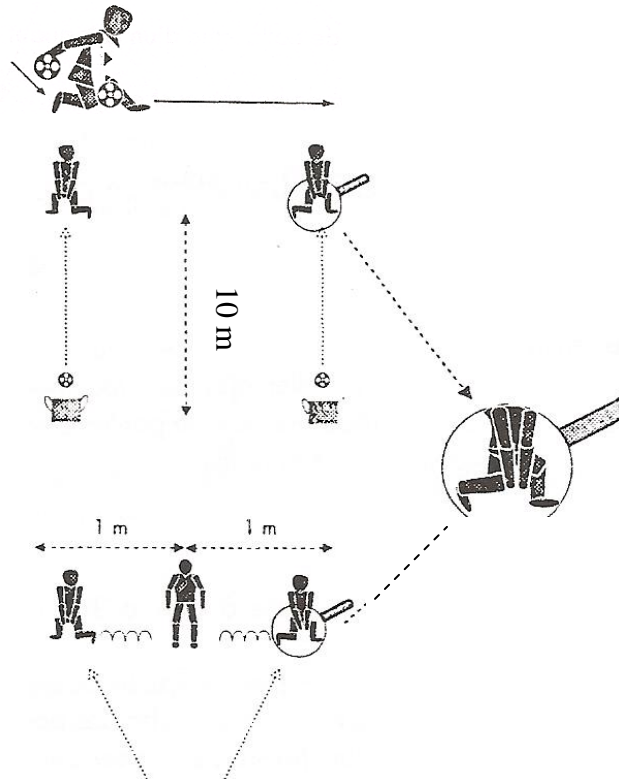


## SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°3

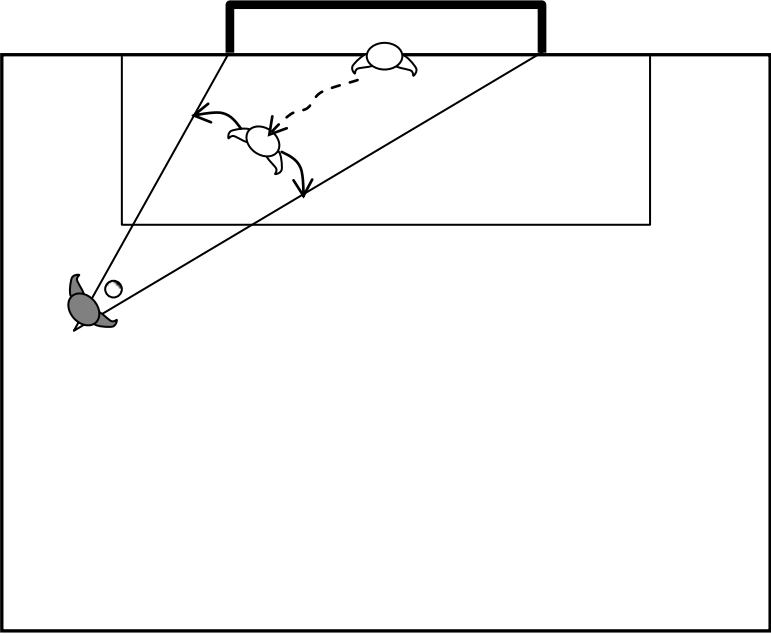
OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A deux, en mouvement, échange de ballon               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à mi hauteur</li> <li>- en hauteur</li> </ul> </li> <li>➤ Le travail n'est effectué que pour le gardien qui recule</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Placer le pied arrière à la perpendiculaire du pied avant</li> <li>➤ Positionner les appuis sur les pointes de pied, talons décollés du sol</li> <li>➤ Effectuer des foulés courtes et rasantes</li> <li>➤ Gainer le bassin</li> <li>➤ Fixer les yeux sur le ballon</li> <li>➤ Fléchir les bras à mi-hauteur , en position d'attente</li> <li>➤ Equilibrer le corps au moment de l'impulsion</li> <li>➤ Réaliser une impulsion puis une reception sur la jambe arrière lors de la prise de balle ou le plongeon</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</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. 1 gardien prend le ballon comme précédemment mais cette fois le lance à son partenaire à mi hauteur (1 lanceur + 1 receveur) pour une prise de balle « losange » =&gt; Bras =&gt; fermeture de la cage</li> </ol>	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>LA PRISE DE BALLE AU SOL ET LA RELANCE AU SOL</b></p> <p>Décomposition gestuelle à l'arrêt et en léger mouvement (déplacement latéral puis vers l'avant)</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux gardiens face à face à 10 mètres. Le pourvoyeur lance le ballon en passes roulées au sol : en fente avant, paume de main dans le sens de la passe, prise d'élan du bras lanceur d'arrière en avant vers le gardien qui le ramasse en fléchissant la jambe droite puis gauche ; en alternance.</li> </ul> <p><b>REMARQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abaisser le buste pour amener les bras le plus près du sol pour la prise de balle.</li> <li>➤ Soulever légèrement le genou car il ne doit pas toucher le sol</li> <li>➤ Fléchir une jambe sur le talon opposé (jambe en travers du passage) sans poser le genou au sol, trajectoire du ballon situé entre les deux jambes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le ballon arrive sur la gauche du gardien =&gt; Flexion de la jambe droite.</li> <li>- Si le ballon arrive sur la droite du gardien =&gt; flexion de la jambe gauche.</li> </ul> </li> <li>➤ Attaquer le ballon vers l'avant (anticipation) pour couper sa trajectoire (pas de genou ausol)</li> <li>➤ Placer le corps derrière le ballon puis ramasser celui-ci entre ses pieds , mains ouvertes face à lui, genoux placés à l'extérieur des bras, coudes serrés pour former la cage. Il ne faut pas bloquer le ballon avec les mains , mais avancer celles-ci au devant du ballon pour le faire rouler sur les mains puis les bras et l'amener contre la poitrine.</li> <li>➤ Fermer la cage, en ramenant les mains à la poitrine et en baissant la tête.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour deux</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>LES PLONGEONS AVANT</b></p> <p>Apprentissage de la qualité gestuelle en privilégiant la SECURITE dans les receptions et le souci d'EFFICACITE</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Départ à genoux, chute faciale du gardien avec réception sur les avant bras :</li> <li>a) Avec un ballon tenu dans le panier formé par les bras</li> <li>b) Sur un ballon envoyé à 50 cm devant le gardien ( hauteur du buste)</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identique à la 1<sup>ère</sup> situation avec un départ accroupi :</li> <li>- A l'arrêt</li> <li>- Après un saut en avant au dessus d'une latte</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ramasser le ballon dans la cage avant de se coucher. Le premier contact avec le sol s'effectue par les pieds</li> <li>➤ Plaquer le bassin au sol, jambes écartées (meilleure stabilisation) pour protéger le ballon</li> <li>➤ Gainer (contracter) le corps pour amortir la chute.</li> <li>➤ Rappel des techniques de prise de balle au sol.</li> </ul>	<p>Assiettes</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><b>CONSIGNES :</b></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><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fixer les yeux sur le ballon</li> <li>➤ Capturer 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> <li>➤ Chercher toujours à couper la trajectoire du ballon</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>2 ballons par atelier</p>

<b>OBJECTIFS</b>	<b>THEMES :</b> Prise de balle	<b>MATERIEL</b>
<p><b>REDUCTION D'ANGLE DE TIR</b></p> <p>Prise de conscience du placement du gardien par rapport au but et au ballon. (Travail effectué au ralenti)</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></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</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><b>REMARQUES :</b></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> <li>➤</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>RECUPERATION :</b></p> <p>Souplesse</p>	<p>Étirements =&gt; Démontrer des postures simples et ne pas oublier de corriger</p>	
<p><b>JEU AVEC LE RESTE DU GROUPE</b></p>	<p><b>APPRENTISSAGE DU JEU</b></p> <p>Se mettre en position de frappe par l'intermédiaire de passes</p>	
<p><b>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</b></p>	<p><b>Commentaires :</b></p>	