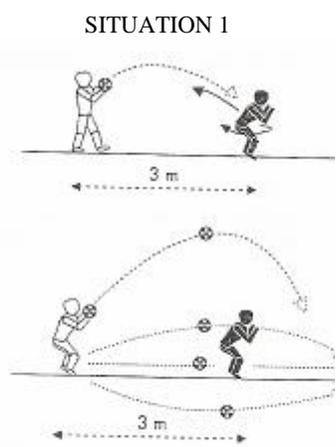
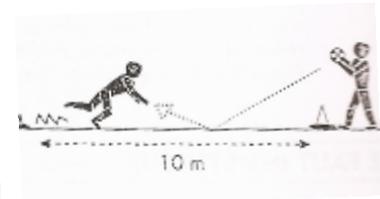
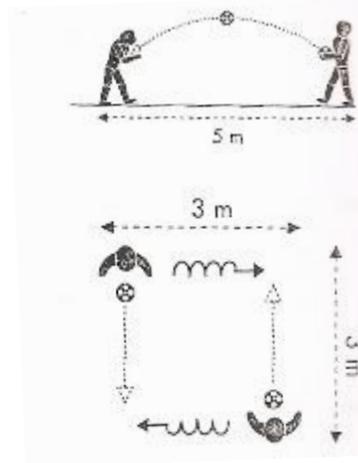


# SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°11

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>PRISE DE BALLE MI-HAUTE</b></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 gardiens face à face à 5 m</li> <li>➤ L'un lance le ballon à la main (au niveau du bassin), l'autre récupère dans le panier formé par les bras serrés, le buste et la tête.</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 gardiens, face à face, à 3 m l'un de l'autre et décalés</li> <li>➤ Ils lancent en même temps le ballon devant eux, puis se déplacent en pas chassés pour se saisir de l'autre ballon (exercice à effectuer à gauche et à droite)</li> </ul> <p><u>3<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 gardiens à 10 mètres l'un de l'autre (chacun à un plot)</li> <li>➤ Le pourvoyeur lance à la main un ballon tendu vers le sol, le gardien court et maîtrise le ballon après le rebond</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer tout le corps derrière le ballon (aps uniquement les bras)</li> <li>- Abaisser et redresser le bassin en fonction de la hauteur du ballon</li> <li>- Récupérer le ballon au niveau des avant bras, les mains ne rentrant pas en contact avec ce ballon</li> <li>- Bien former le panier avec les bras, le buste et la tête à la fin de la prise de balle, coudes serrés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Lattes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p><b>VITESSE DE REACTION</b></p> <p>Réponse à un signal visuel, sensitif ou auditif</p> <p>Réduire le temps progressivement le temps existant entre l'information et la réaction (temps de latence)</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le gardien est dos au pourvoyeur (à 3m)</li> <li>➤ Le ballon est lancé sur le dos.</li> <li>➤ Dès le contact, demi tour du gardien pour se saisir du ballon avant qu'il ne touche le sol.</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le gardien est dos au pourvoyeur (à 3 m)</li> <li>➤ Le ballon est lancé soit au sol (entre les jambes, à droite ou à gauche) soit en l'air à proximité du gardien</li> <li>➤ Dès que celui-ci aperçoit le ballon, il doit s'en saisir le plus vite possible (utilisation fréquente du plongeon)</li> </ul> <p><u>-3<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'éducateur désigne du bras l'un des trois ballons posés au sol devant le gardien</li> <li>➤ Au signal de l'éducateur, le gardien doit se saisir le plus vite possible, en plongeant, du ballon désigné</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Débuter par une position de base adéquate, c'est-à-dire jambes fléchies, talons décollés du sol, dos plat, regard droit devant, bras fléchis, mains en positions de prise de balle</li> <li>➤ Eviter l'anticipation et le gardien doit garder une grande concentration</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>3 ballons par atelier</p> <p>3 constr-foot</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<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  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>➤ 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>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>Assiettes</p>
<p><b>VIVACITE AU SOL</b></p> <p>Chercher à passer de la position debout à la position couchée le plus rapidement possible</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le pourvoyeur se déplace, le ballon en main. Dès qu'il pose le ballon au sol, le gardien doit se coucher pour s'en saisir le plus rapidement possible</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le gardien est couché sur le côté, bras tendus.</li> <li>➤ Dès l'envoi d'un ballon à ses pieds, il doit se redresser pour le capter le plus rapidement possible</li> </ul> <p><u>3<sup>ème</sup> situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le pourvoyeur starter de l'exercice tient un ballon dans chaque main, bras à l'horizontale.</li> <li>➤ Le gardien à 1 m du pourvoyeur, se trouve en position d'attente.</li> <li>➤ Dès que le pourvoyeur lâche un des deux ballons, le gardien doit s'en saisir avant le rebond (obligation de se coucher)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Débuter par une position de base adéquate, c'est-à-dire jambes fléchies, talons décollés du sol, dos plat, regard droit devant, bras fléchis, mains en positions de prise de balle</li> </ul> <p>Eviter l'anticipation et le gardien doit garder une grande concentration</p>	<p>Rubalise de chantier</p> <p>1 crochet</p> <p>1 cône pour protéger le crochet</p> <p>5 ballons</p>

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p><b>EXERCICE AU BUT AVEC HANDICAP</b></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 gardien au but avec 1 ballon</li> <li>➤ L'éducateur donne le signal : à droite ou à gauche</li> <li>➤ Le gardien vient toucher le plot n°1, le n°2 puis n°3 et effectue un arrêt sur le tir de l'éducateur</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Insister sur la prise d'appui du gardien, l'éducateur devra veiller à que le gardien est bien retrouvé ses appuis avant de frapper au but</li> <li>➤ Le gardien devra garder la tête haute et maintenir son attention tout le temps de réalisation du handicap</li> </ul> <div data-bbox="1131 178 1852 711" style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> </div>	<p>2 Constri-foot</p> <p>1 ballon</p>