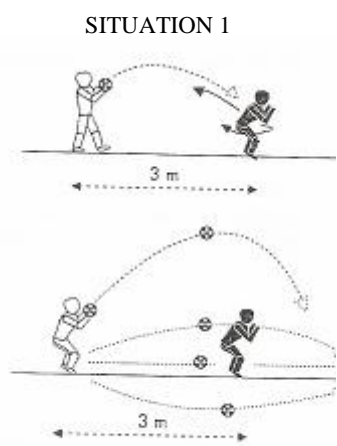
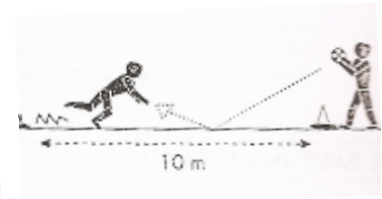
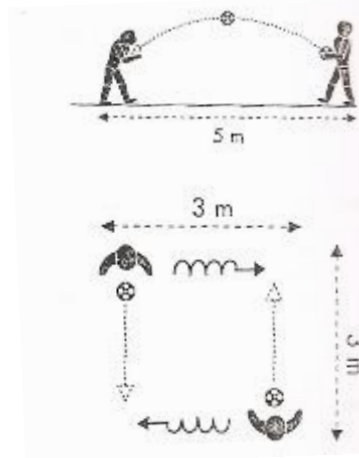


SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°11

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>PRISE DE BALLE MI-HAUTE</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>1^{ère} situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 gardiens face à face à 5 m ➢ 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. <p><u>2^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 gardiens, face à face, à 3 m l'un de l'autre et décalés ➢ 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) <p><u>3^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 gardiens à 10 mètres l'un de l'autre (chacun à un plot) ➢ Le pourvoyeur lance à la main un ballon tendu vers le sol, le gardien court et maîtrise le ballon après le rebond <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer tout le corps derrière le ballon (aps uniquement les bras) - Abaisser et redresser le bassin en fonction de la hauteur du ballon - Récupérer le ballon au niveau des avant bras, les mains ne rentrant pas en contact avec ce ballon - Bien former le panier avec les bras, le buste et la tête à la fin de la prise de balle, coudes serrés 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Lattes</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>VITESSE DE REACTION</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>CONSIGNES :</p> <p><u>1^{ère} situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le gardien est dos au pourvoyeur (à 3m) ➢ Le ballon est lancé sur le dos. ➢ Dès le contact, demi tour du gardien pour se saisir du ballon avant qu'il ne touche le sol. <p><u>2^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le gardien est dos au pourvoyeur (à 3 m) ➢ Le ballon est lancé soit au sol (entre les jambes, à droite ou à gauche) soit en l'air à proximité du gardien ➢ Dès que celui-ci aperçoit le ballon, il doit s'en saisir le plus vite possible (utilisation fréquente du plongeon) <p><u>-3^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ L'éducateur désigne du bras l'un des trois ballons posés au sol devant le gardien ➢ Au signal de l'éducateur, le gardien doit se saisir le plus vite possible, en plongeant, du ballon désigné <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 ➢ Eviter l'anticipation et le gardien doit garder une grande concentration 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>3 ballons par atelier</p> <p>3 constr-foot</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> <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>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>Assiettes</p>
<p>VIVACITE AU SOL</p> <p>Chercher à passer de la position debout à la position couchée le plus rapidement possible</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>1^{ère} situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p><u>2^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le gardien est couché sur le côté, bras tendus. ➤ Dès l'envoi d'un ballon à ses pieds, il doit se redresser pour le capter le plus rapidement possible <p><u>3^{ème} situation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le pourvoyeur starter de l'exercice tient un ballon dans chaque main, bras à l'horizontale. ➤ Le gardien à 1 m du pourvoyeur, se trouve en position d'attente. ➤ Dès que le pourvoyeur lâche un des deux ballons, le gardien doit s'en saisir avant le rebond (obligation de se coucher) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <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>EXERCICE AU BUT AVEC HANDICAP</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 gardien au but avec 1 ballon ➤ L'éducateur donne le signal : à droite ou à gauche ➤ Le gardien vient toucher le plot n°1, le n°2 puis n°3 et effectue un arrêt sur le tir de l'éducateur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ Le gardien devra garder la tête haute et maintenir son attention tout le temps de réalisation du handicap <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>