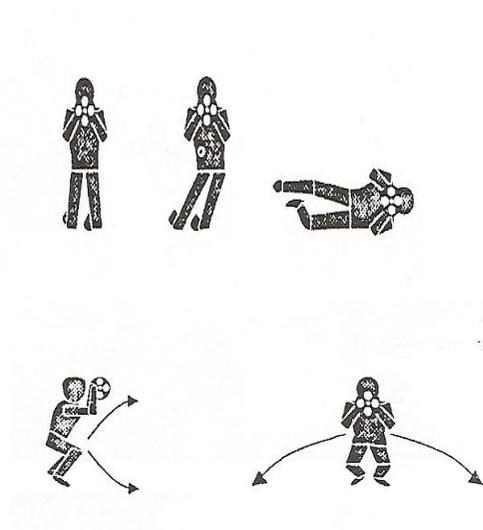
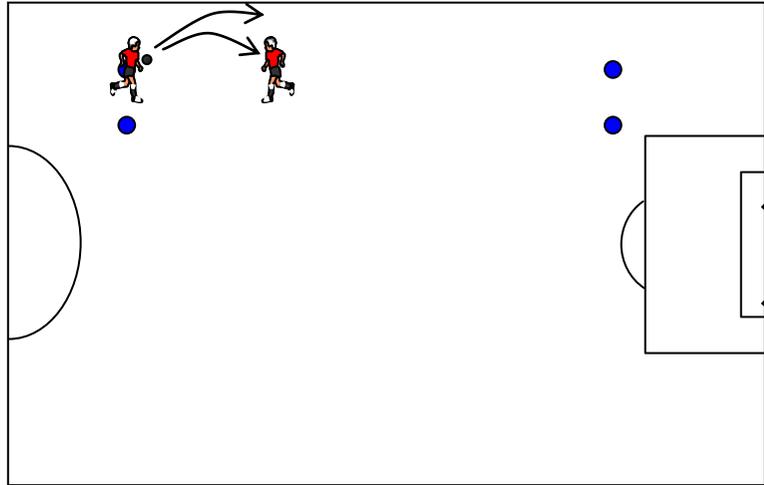
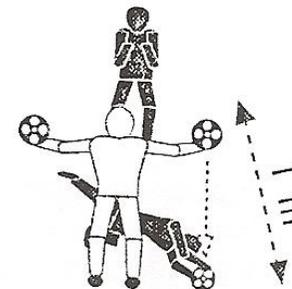
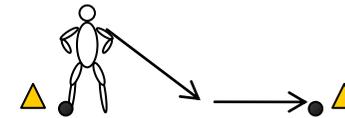
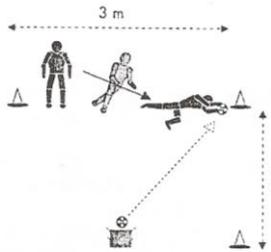
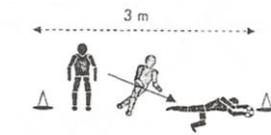


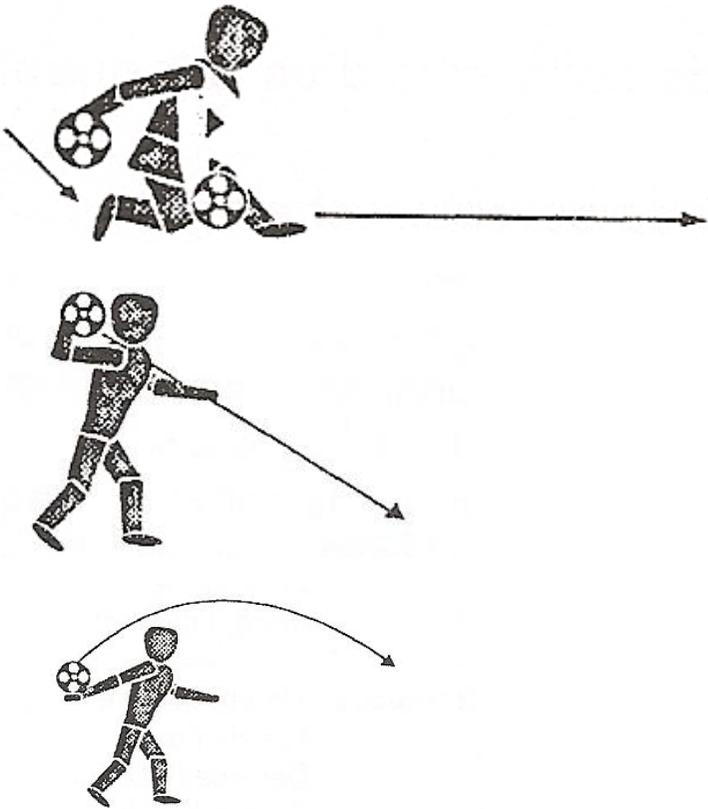
SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°2

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A deux, en mouvement, échange de ballon <ul style="list-style-type: none"> - à mi hauteur - en hauteur ➤ Le travail n'est effectué que pour le gardien qui recule <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Placer le pied arrière à la perpendiculaire du pied avant ➤ Positionner les appuis sur les pointes de pied, talons décollés du sol ➤ Effectuer des foulés courtes et rasantes ➤ Gainer le bassin ➤ Fixer les yeux sur le ballon ➤ Fléchir les bras à mi-hauteur , en position d'attente ➤ Equilibrer le corps au moment de l'impulsion ➤ Réaliser une impulsion puis une réception sur la jambe arrière lors de la prise de balle ou le plongeon 	<p>Assiettes</p> <p>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><u>CONSIGNES :</u></p> <p>1^{ère} situation :</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>2^{ème} situation</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</p> <p>b. Sursaut latéral puis dégagement du bassin et chute</p> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fixer les yeux sur le ballon ➤ Capter 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 ➤ Chercher toujours à couper la trajectoire du ballon 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>2 ballons par atelier</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>PAS CROISES PRECEDANT LE PLONGEON AU SOL</p> <p>Intervention très rapide sur un ballon au ras du poteau</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballons au sol à 3 mètres et sur la même ligne que le gardien ➤ Croisement des jambes par l'avant, puis poussée de la jambe extérieure pour se saisir du ballon ➤ Exercice effectué au ralenti (décomposition du geste) ➤ Réalisation à droite et à gauche ➤ Ballon tenu à 2 mains <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Envoyer la balle au ras du sol à la main ➤ Frappe modérée au sol <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fixer les yeux sur le ballon ➤ Se déséquilibrer en direction du ballon (mouvement déclenché par le bassin) ➤ Croiser les jambes par l'avant ➤ Décroiser les jambes au moment du plongeon et déclencher la poussée par la jambe extérieure (dégager le genou et le pied jambe intérieure) 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>2 ballons par atelier</p>
<p>VIVACITE AU SOL</p> <p>Chercher à passer de la position debout à la position couchée le plus rapidement possible</p>	<p><u>CONSIGNES :</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 mètre 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 <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conserver une position de base adéquate : <ul style="list-style-type: none"> - Talons décollés du sol - Jambes fléchies - Dos plat - Bras fléchis, mains relevés - Yeux fixés à l'horizontale ➤ Intervenir le plus vite possible dès le signal ➤ Eviter l'anticipation ➤ Grande concentration 	<p>2 ballons</p>



OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>LA RELANCE A LA MAIN</p> <p>Décomposition gestuelle en privilégiant la précision grâce à une réalisation sur une distance courte</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux gardiens face à face (15 mètres) échangeant un ballon <ul style="list-style-type: none"> - 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. - En passes javelotées : comme un lancer de pierre - En passes en bras roulés : Bras tendus en arrière, le ramené rapidement (arc de cercle) jambes en fente avant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien synchroniser le mouvement du lanceur ➤ Faire décrire au ballon une trajectoire descendante (lancer dans les pieds) ➤ Disposer la main toujours derrière le ballon (poussée efficace) ➤ Adopter la technique appropriée <div style="text-align: center;">  </div>	