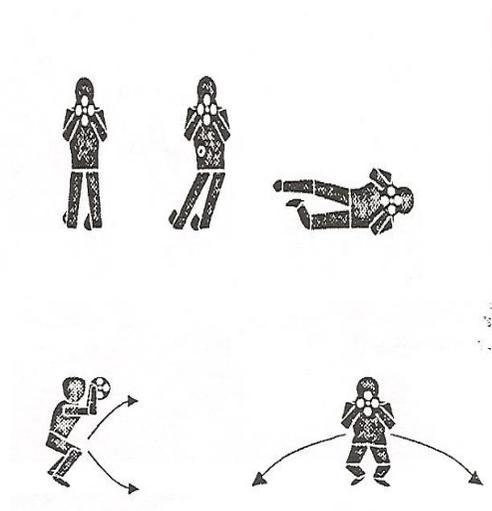
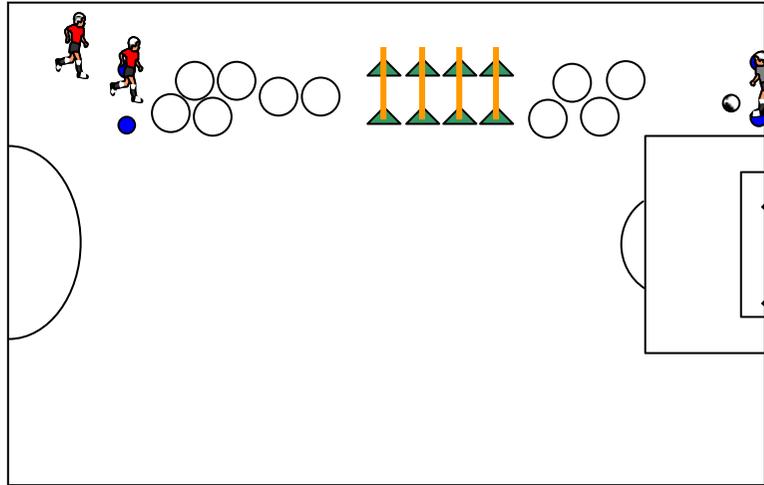
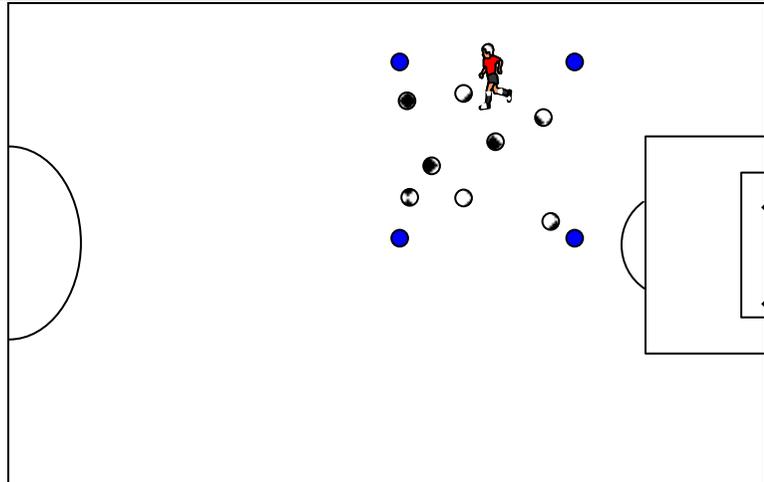
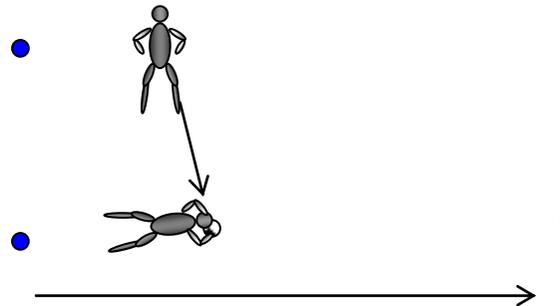


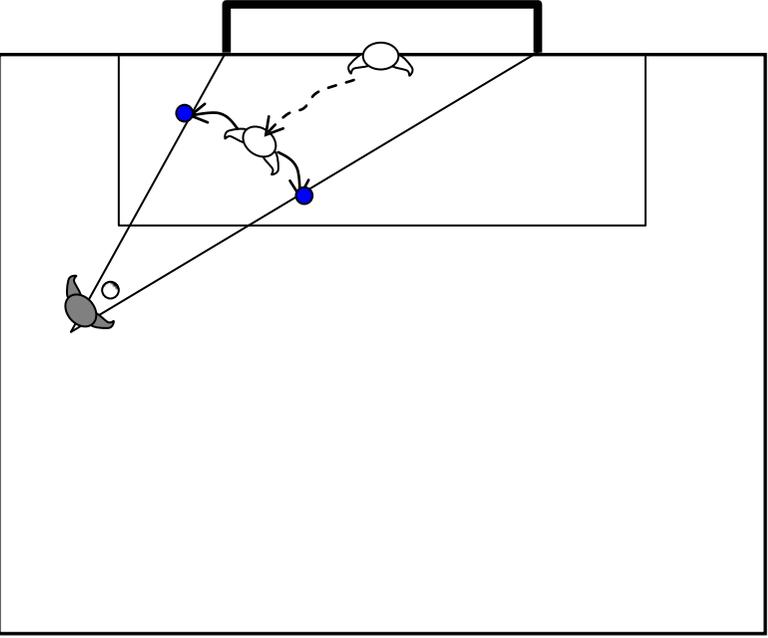
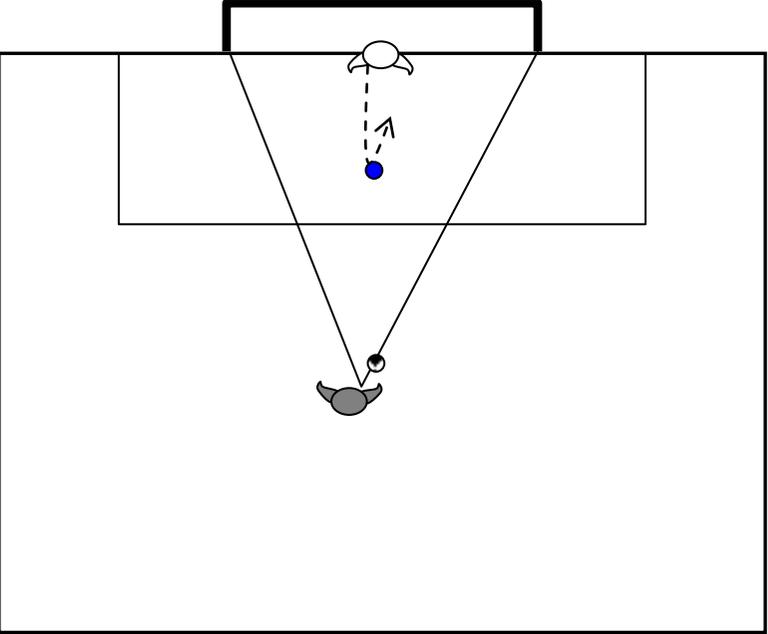
SEANCE CATEGORIE BENJAMINS GARDIENS N°6

OBJECTIFS	THEMES : Prise de balle	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Motricité ➤ 1 appui dans chaque cerceau ➤ Saut de haies ➤ 1 appui dans chaque cerceau ➤ 2 appuis dans le dernier cerceau ➤ Finir par une prise de balle mi hauteur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Faire évoluer l'exercice à votre guise :</u> <ul style="list-style-type: none"> - 2 appuis dans chaque cerceau - Course avec 1 appui entre chaque haie - Etc ... 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Lattes</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><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</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 <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"> - Prise de balle <ol style="list-style-type: none"> 1. Par deux, les joueurs assis face à face se donnent le ballon à gauche et à droite 2. Le gardien fait un tour et prend le ballon à gauche ou à droite 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. 	<p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>Assiettes</p>
	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A deux, en mouvement dans une surface de 10 X 10 mètres où des ballons sont placés aléatoirement. <ol style="list-style-type: none"> 1. Les gardiens doivent toucher les ballons à deux mains en respectant la règle de prise de balle en losange. 2. L'éducateur annonce à droite ou à gauche, les gardiens exécutent alors un plongeon sur le côté annoncé 	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p>



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