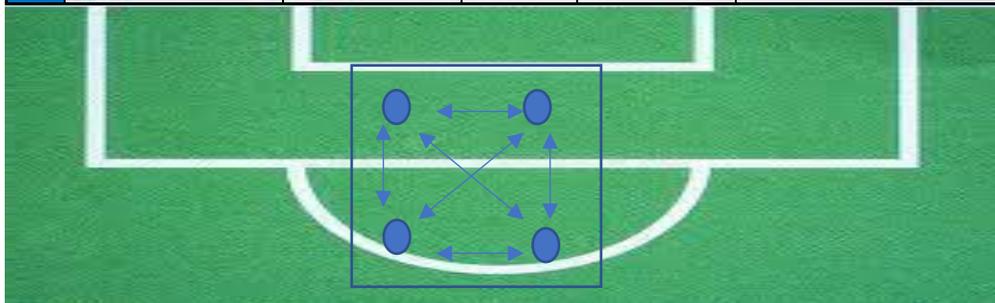


| | | | | | | | |
|-----------|----|-----------------------|--|-------|----|------|-------|
| Séance n° | 1 | PHASE DE JEU Thème | Évaluation diagnostique du niveau Construction de la gestuelle de base du Gardien | | | | |
| CATEGORIE | GB | EFFECTIF | 26 Gb | DUREE | 75 | DATE | 07/11 |

| | | | | | |
|---|--------------|------------|-----|----------|-----|
| 1 | ECHAUFFEMENT | DIMENSIONS | 5X5 | SEQUENCE | 5X2 |
|---|--------------|------------|-----|----------|-----|



OBJECTIFS

Mise en route cardio pulmonaire, tester la parole, l'agilité et les déplacements

REGLES DU JEU (Hors-jeu, remise en jeu...)

Le ballon ne sort jamais des limites et s'arrête jamais (au pied) ou ne tombe jamais (à la main).

BUTS (Comment on marque)

Arriver à 25 en respectant la consigne. Sinon repartir de 0.

CONSIGNES

1 gardien qui compte à haute voix jusqu'à 25.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

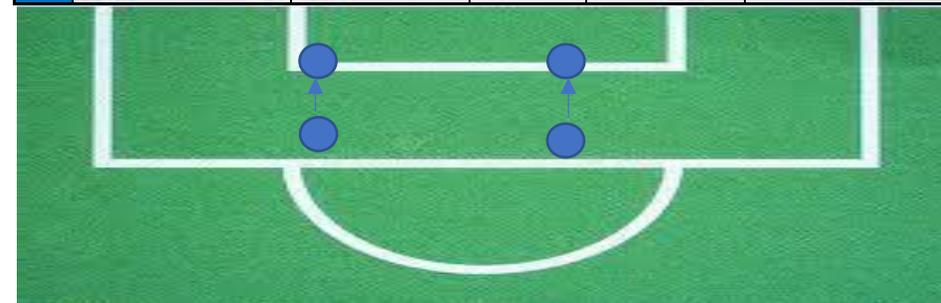
Déplacements courts et réduits, communication (appeler le prénom du partenaire), espace occupé dans son entièreté. Prise d'information régulière et rapide. Maîtrise du ballon (sortir le bras pour l'amortir, arrêter son déplacement quand je le reçois, utilisation des deux mains etc.)

ÉVOLUTIONS

Au pied : deux touches puis une touche, que pied fort, que pied faible

A la main : Libre à une main, seulement au-dessus de la tête, uniquement main faible, uniquement sous les épaules, sous les genoux avec un rebond, en frappant (sans amortir le ballon)

| | | | | | |
|---|----------|------------|-----|----------|--------|
| 2 | Exercice | DIMENSIONS | 2 m | SEQUENCE | 20 min |
|---|----------|------------|-----|----------|--------|



OBJECTIFS

Construire le placement des bras sur la prise de balle et construire la reprise d'appuis

REGLES DU JEU (Hors-jeu, remise en jeu...)

BUTS (Comment on marque)

Faire le plus de prises de balles possible sans erreur.

CONSIGNES

Par deux, un qui fait travailler son partenaire 10 fois de suite puis on inverse. Le gardien qui travaille commence à genoux.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Prise de balle mi-hauteur : les mains sont grandes ouvertes et ne serrent pas le ballon, les bras avancent au ballon

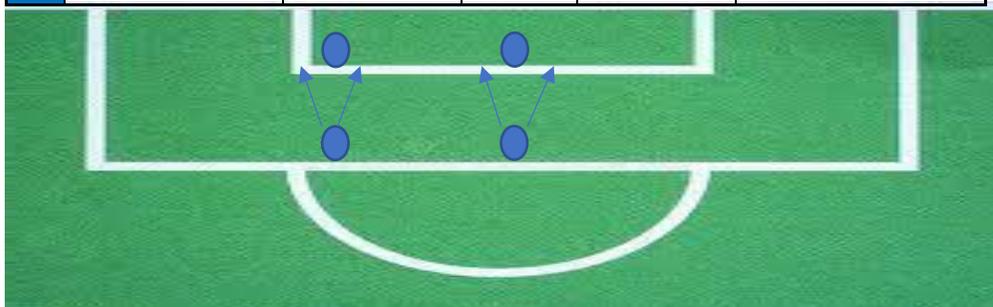
Prise au sol : Sortir les mains, les petits doigts se touchent, je fais rentrer et je sers les coudes.

Reprise d'appuis : debout, faire un petit saut (5 CM de hauteur maxi) au moment où le frappeur arme son geste. Se retrouver en position stable : sur les pointes de pied, pied à écartement de bassin, genoux fléchit à 45°, mains devant soit au niveau du bassin, épaules en avant. Attention Timing par rapport au frappeur très très important.

ÉVOLUTIONS

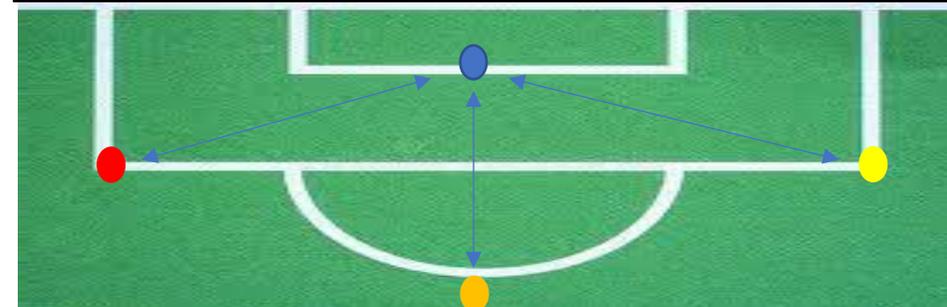
| | | | | | | | |
|-----------|----|-----------------------|--|-------|----|------|-------|
| Séance n° | 1 | PHASE DE JEU Thème | Évaluation diagnostique du niveau Construction de la gestuelle de base du Gardien | | | | |
| CATEGORIE | GB | EFFECTIF | 26 Gb | DUREE | 75 | DATE | 07/11 |

| | | | | | |
|---|----------|------------|-----|----------|--------|
| 3 | Exercice | DIMENSIONS | 2 m | SEQUENCE | 20 min |
|---|----------|------------|-----|----------|--------|



| |
|---|
| OBJECTIFS |
| Construire la sortie des bras et la gestuelle du plongeon au sol |
| REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>) |
| |
| BUTS (<i>Comment on marque</i>) |
| Faire le plus de plongeons au sol sans erreur |
| CONSIGNES |
| Par deux, un qui fait travailler son partenaire 10 fois de suite puis on inverse. Le gardien qui travaille se place, à genoux 50 cm, derrière la ligne et doit intervenir devant celle-ci |
| COMPORTEMENTS ATTENDUS |
| <u>Placement du corps</u> : de biais, en avançant devant la ligne, la hache touche en premier le sol puis le bras (coude) et enfin l'épaule. <u>Sortie des bras</u> : Le coude frotte le sol (éviter que le ballon ne passe sous le ventre) en direction du ballon. La main du bas viens faire barrage au ballon, la main du dessus viens couvrir pour garder le ballon. |
| ÉVOLUTIONS |
| <u>A genoux</u> : sans connaitre le côté de frappe, yeux fermés au départ du ballon, ballon à rebond <u>Debout</u> : Avec reprise d'appuis en connaissant le côté, sans le connaitre, avec rebond, Mi hauteur. |

| | | | | | |
|---|-----------|------------|----------------------|----------|--------|
| 4 | Situation | DIMENSIONS | Triangle à 15m du Gb | SEQUENCE | 20 min |
|---|-----------|------------|----------------------|----------|--------|



| |
|--|
| OBJECTIFS |
| Construire la prise de balle orienté et le jeu au pied court. |
| REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>) |
| |
| BUTS (<i>Comment on marque</i>) |
| Être le plus juste possible sur chaque séquence de passes |
| CONSIGNES |
| Le coach annonce (sur le temps de passe), la couleur sur laquelle le gardien doit faire la passe. Orienter sa prise de balle devant soit pour faire sa passe plat du pied ou coup du pied. |
| COMPORTEMENTS ATTENDUS |
| <u>Prise de balle</u> : Orientée en fonction de la couleur ciblée, ballon qui doit être devant le gardien et à 1,5/2m de lui. <u>Jeu au pied</u> : Ballon claqué au sol en utilisant le plat ou le coup du pied. <u>Remplacement/placement</u> : Se rendre de nouveau disponible pour être prêt à rejouer le ballon. |
| ÉVOLUTIONS |
| Le coach peut venir mettre une petite pression au GB. |