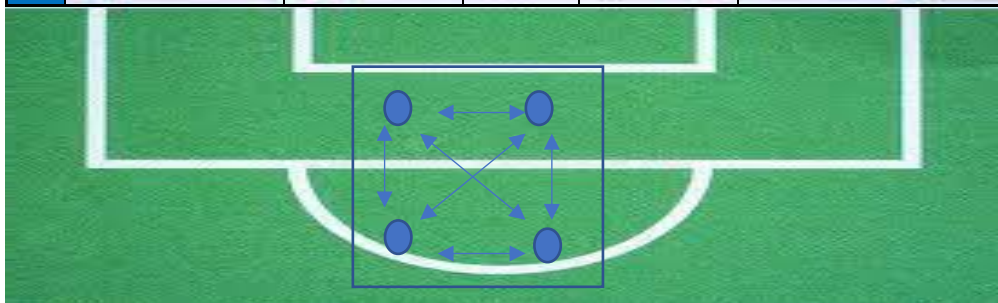


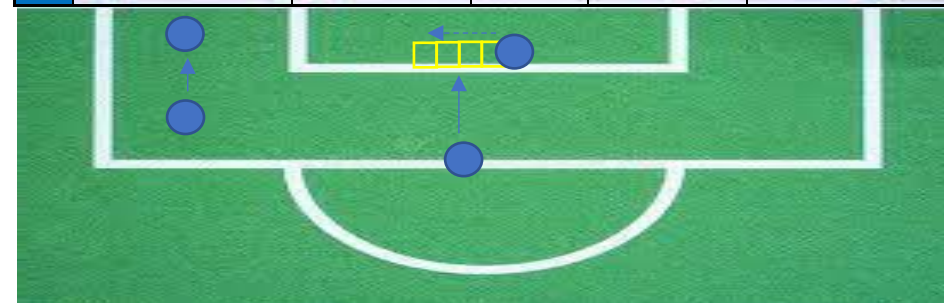
Séance n°	2	PHASE DE JEU Thème	Évaluation diagnostique du niveau Construction de la gestuelle de base du Gardien				
CATEGORIE	GB	EFFECTIF	26 Gb	DUREE	75	DATE	21/11

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



OBJECTIFS
Mise en route cardio pulmonaire, tester la parole, l'agilité et les déplacements
REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>)
Le ballon ne sort jamais des limites et s'arrête jamais (au pied) ou ne tombe jamais (à la main).
BUTS (<i>Comment on marque</i>)
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 reçoit, utilisation des deux mains etc.)
ÉVOLUTIONS
<u>Au pied</u> : deux touches puis une touche, que pied fort, que pied faible <u>A la main</u> : 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	10 m	SEQUENCE	20 min
---	----------	------------	------	----------	--------

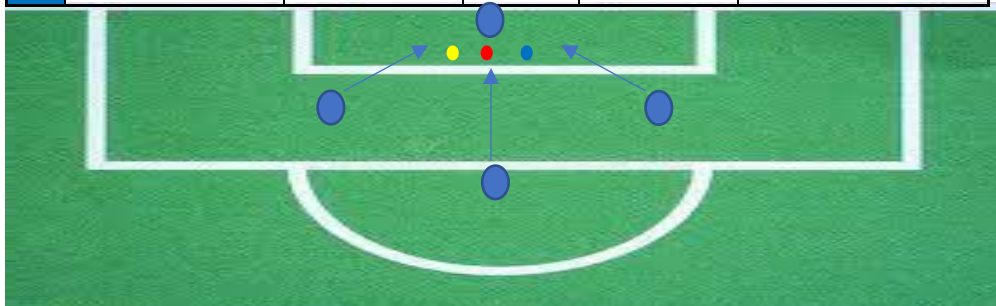


OBJECTIFS
Construire la reprise d'appuis en déplacement et les prises de balles
REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>)
BUTS (<i>Comment on marque</i>)
Faire le plus de prises de balles possible sans erreur.
CONSIGNES
<u>Un atelier autonome</u> : Par deux, un qui fait travailler son partenaire 10 fois de suite puis on inverse. Le gardien qui travaille commence à genoux. <u>Atelier avec coach</u> : Se déplacer latéralement dans l'échelle (deux appuis entre chaque barreaux). Le coach frappe au sol ou mi-hauteur sur le gardien pendant son déplacement.
COMPORTEMENTS ATTENDUS
<u>Atelier autonome</u> : (CF exercice 2, Séance 1) <u>Atelier avec le coach</u> :
<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement : avec les mains qui ne bouge pas, rapidité dans les appuis, tête levée pour prendre l'information sur le frappeur. - Reprise d'appuis : Au moment où le coach arme, stopper son déplacement pour faire sa reprise d'appuis et être stable au moment de sa prise de balle (CF critères reprise d'appuis et prise de balle S1)
ÉVOLUTIONS
Déplacement plus complexe dans l'échelle et frappe pour plongeurs au sol.

Séance n°	2	PHASE DE JEU Thème	Évaluation diagnostique du niveau Construction de la gestuelle de base du Gardien				
CATEGORIE	GB	EFFECTIF	26 Gb	DUREE	75	DATE	21/11

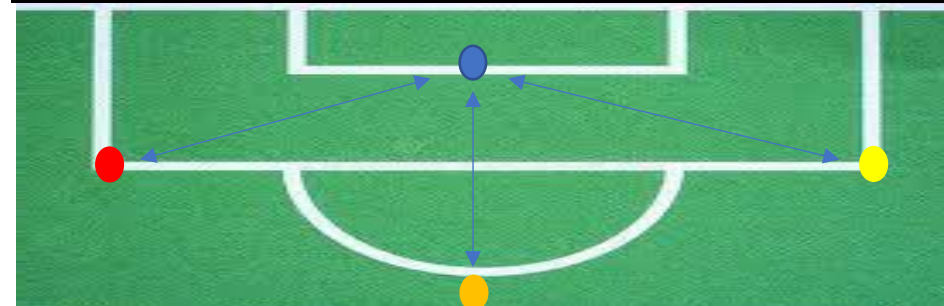


3	Exercice	DIMENSIONS	10 m	SEQUENCE	20 min
---	----------	------------	------	----------	--------



OBJECTIFS
Construire le placement dans le but face au frappeur et une reprise d'appuis efficace
REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>)
BUTS (<i>Comment on marque</i>)
Prendre le moins de but possible en gardant le plus de ballon possible.
CONSIGNES
Le coach annonce une couleur, le gardien se déplace et vient placer un appui à côté de la couleur qui correspond puis se replace. Durant le remplacement, un des 3 tireurs pousse son ballon puis frappe au sol. Jouer les 3 ballons avant de changer de gardien
COMPORTEMENTS ATTENDUS
<u>Déplacements</u> : Rapide et équilibré (appuis réduits), les mains ne bougent pas pendant le déplacement, prendre l'information sur les tireurs pour savoir vers où se déplacer en fonction du ballon qui est mise en jeu. <u>Reprise d'appuis</u> : Prendre l'information sur le tireur pour savoir à quel moment faire sa reprise d'appuis <u>Plongeurs</u> : au sol (poussé sur la jambe extérieure puis voir les critères S1), mi-hauteur : pousser sur la jambe intérieure).
ÉVOLUTIONS
Si trop difficile, au départ indiquer qui sera le frappeur.

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



OBJECTIFS
Construire la prise de balle orientée 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
<u>Atelier autonome</u> : frapper sous la barre dans le but en étant à 3 / 4 m de la ligne. <u>Atelier jeu court</u> : 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>Atelier autonome</u> : verrouiller le pied de frappe, passer sous son ballon, être relâché, le corps en arrière, le bras opposé au pied de frappe ouvert et levé. <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.