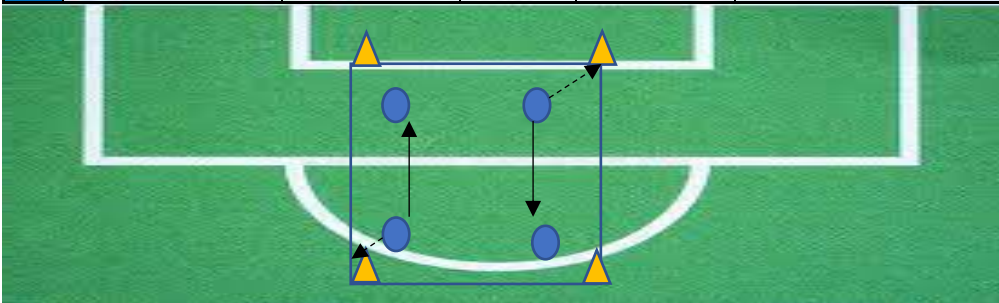


Séance n°	3	PHASE DE JEU Thème	Construction de la gestuelle de base du Gardien Initiation tactique simple				
CATEGORIE	GB	EFFECTIF	26 Gb	DUREE	75	DATE	12/02

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)

Les ballons ne sortent ou ne tombent pas au sol.

#### CONSIGNES

Après avoir donné mon ballon (pied, main en bras roulé, main au sol), je me déplace pour faire le tour d'un cône en gardant l'air de jeu face à moi. Lorsque je reçois le ballon, je fais un contrôle (ou une prise mi-hauteur, ou une prise de balle pelleteuse) et je cherche un partenaire libre

#### 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

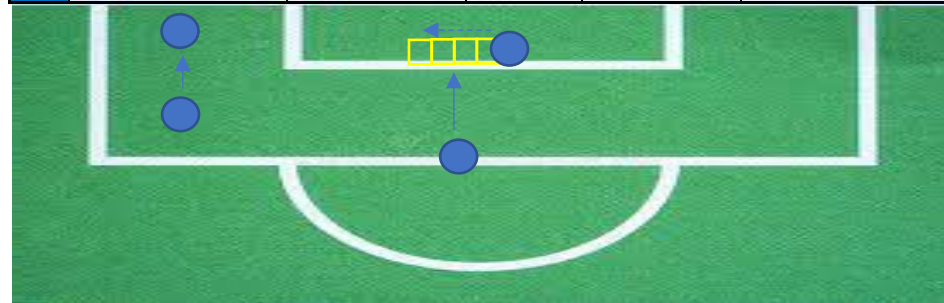
Au pied : deux touches puis une touche, que pied fort, que pied faible

A la main : relance bras roulé, relance au sol,

Main / pied : de volée

Cible : faire plonger au sol.

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



#### OBJECTIFS

Construire la reprise d'appuis en déplacement et les prises de balles

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

#### BUTS (Comment on marque)

Faire le plus de prises de balles possible sans erreur.

#### CONSIGNES

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

Atelier avec coach : 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

Atelier autonome : (CF exercice 2, Séance 1)

Atelier avec le coach :

- **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)

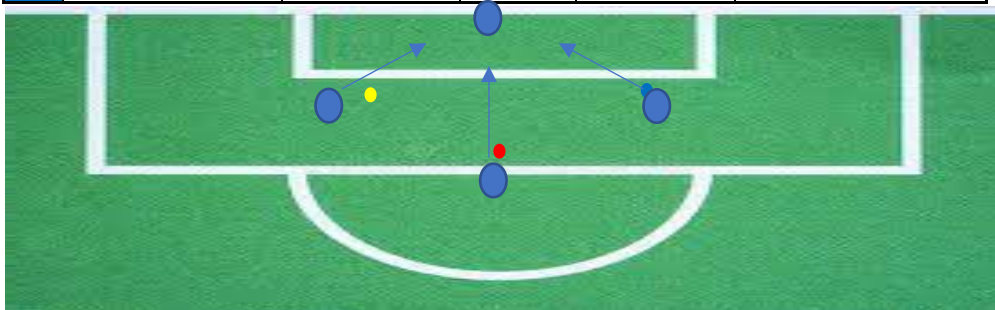
#### ÉVOLUTIONS

Déplacement plus complexe dans l'échelle et frappe pour plongeons 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

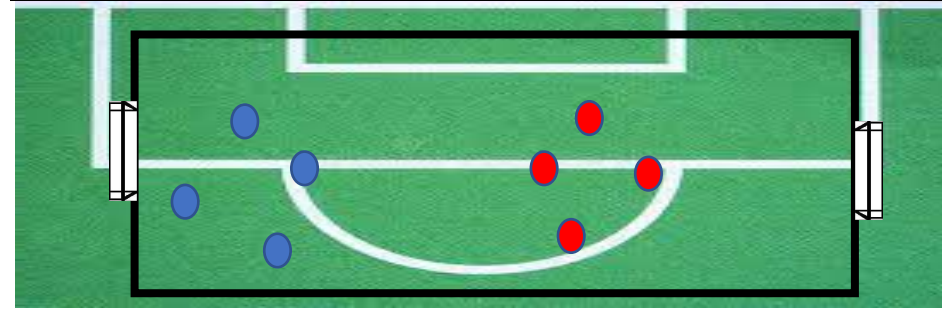


3	Exercice	DIMENSIONS	10 m	SEQUENCE	20 min
---	----------	------------	------	----------	--------



<b>OBJECTIFS</b>
Construire une reprise d'appuis efficace, un placement dans le but face au frappeur et fermer son angle
<b>REGLES DU JEU</b> ( <i>Hors-jeu, remise en jeu...</i> )
<b>BUTS</b> ( <i>Comment on marque</i> )
Prendre le moins de but possible en gardant le plus de ballon possible.
<b>CONSIGNES</b>
Le coach annonce une couleur, le gardien se déplace face au tireur. Une fois en place, le tireur pousse son ballon et frappe au sol côté droit du gardien. Jouer les 3 ballons avant de changer de gardien. Passage suivant côté gauche au sol.
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>
<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>Plongéons</u> : au sol (poussé sur la jambe extérieure puis voir les critères S1), mi-hauteur : pousser sur la jambe intérieure).
<b>ÉVOLUTIONS</b>
<u>Plongéons</u> : Mi-hauteur <u>Incertitude</u> : je connais la hauteur (sol ou Mi-hauteur mais pas le côté), je connais le côté mais pas la hauteur. Incertitude totale.

4	Situation	DIMENSIONS	30m par 15m	SEQUENCE	20 min
---	-----------	------------	-------------	----------	--------



<b>OBJECTIFS</b>
Construire une gestion tactique simple, la communication, le jeu au pied et la sortie dans les pieds
<b>REGLES DU JEU</b> ( <i>Hors-jeu, remise en jeu...</i> )
J'attaque avec les pieds, je défends avec les mains. Tacles interdits. 4 vs 4 ou 3 vs 3
<b>BUTS</b> ( <i>Comment on marque</i> )
Prendre le moins de buts possibles pour gagner le match.
<b>CONSIGNES</b>
Le ballon sort = remise en jeu au pied le plus rapidement possible. Si je récupère le ballon, je suis obligé de le passer avant de me déplacer.
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>
<u>Communication</u> : donner les informations aux partenaires sans trop en dire et en modulant sa voix (situation urgente ou non urgente). <u>Jeu au pied</u> : être juste dans ses prises de décision (gestion du 2vs1, jeu au pied court) <u>Sorties dans les pieds</u> : intervenir avec les mains, réduire ses appuis pour s'adapter, réduire la distance face au porteur de balle. Ne pas se faire éliminer.
<b>ÉVOLUTIONS</b>
Idem sur du jeu aérien et marquer de volée ou tête.