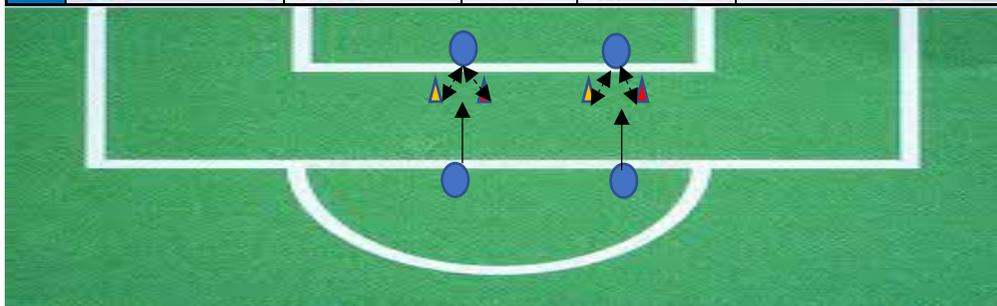


Séance n°	4	PHASE DE JEU Thème	Construction de la gestuelle de base du Gardien Initiation tactique simple				
CATEGORIE	GB	EFFECTIF	26 Gb	DUREE	75	DATE	12/02

1	ECHAUFFEMENT	DIMENSIONS	7/8 m	SEQUENCE	15 min
---	--------------	------------	-------	----------	--------



OBJECTIFS

Mise en route cardio pulmonaire, déplacements, prises de repère techniques

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

BUTS (*Comment on marque*)

Réaliser le mieux possible le geste technique demandé après un déplacement

CONSIGNES

Par deux, un GB sur la ligne derrière les deux coupelles de couleurs, l'autre en face à 7/8 m. Le frappeur annonce une couleur de coupelle, le Gb se déplace et place un appui à côté de celle-ci puis se replace sur la ligne face au tireur. Celui-ci attend que le GB soit en position stable et met le ballon pour une prise de balle mi-hauteur. Le coach circule entre les binômes et corrige l'intensité et la qualité des frappe mais aussi et surtout les postures attendues chez les GB.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

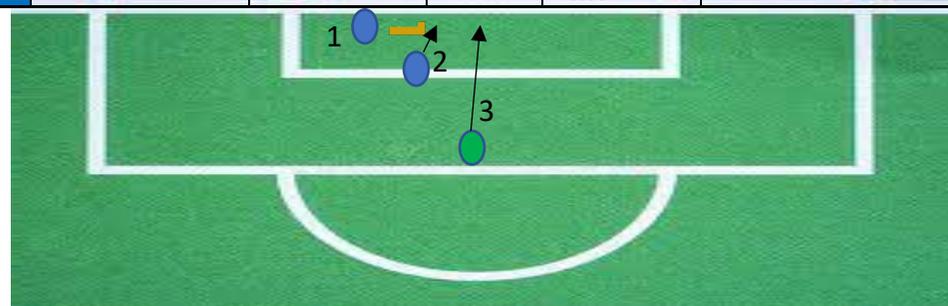
Déplacements en fréquence, reprise d'appuis équilibrée et vers l'avant (CF critères séance 1). Sortie des mains et prise de balle (CF critères S1).

ÉVOLUTIONS

Type de ballon joué : prise au sol, plongeon au sol, plongeon mi-hauteur (mettre le ballon à la main)

Type de déplacement : venir le faire le tour de la coupelle (dans un sens puis dans l'autre), changer la place de la coupelle pour induire un déplacement plus latéral ou arrière avant (plutôt qu'avant / Arrière).

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



OBJECTIFS

Construire une poussée efficace de la jambe d'appuis sur plongeurs mi-hauteur

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

BUTS (*Comment on marque*)

Réussir de plongeurs mi-hauteur sans se laisser tomber au sol.

CONSIGNES

1 : impulsion une jambe sur place (comme un cloche pied ; côté plongeur) puis stabilisation sur une jambe

2 : ballon mis à la main par-dessus une petite haie (20 cm) ou par-dessus un partenaire allongé pour faire plonger vers l'avant.

3 : Attendre que le GB soit de nouveau près, frappe mi-hauteur (ou ballon mis à la main par le coach)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

1 : Impulsion complète de la jambe (comprendre le mécanisme de poussée, sentir la sensation d'appuis et d'impulsion sur le sol)

2 : Frappeur : Ballon mis suffisamment en avant, haut et à bonne distance du GB. GB : Pousse à une jambe (poussée complète : la jambe et pliée puis tendue), corps vers l'avant, retombe au sol (cheville, genoux, hanche, ballon).

3 : Idem sur un ballon plus rapide (attention à la reprise d'appuis).

ÉVOLUTIONS

Faire les deux côtés.

Le coach met son ballons en mouvement et peut varier les angles de frappe.

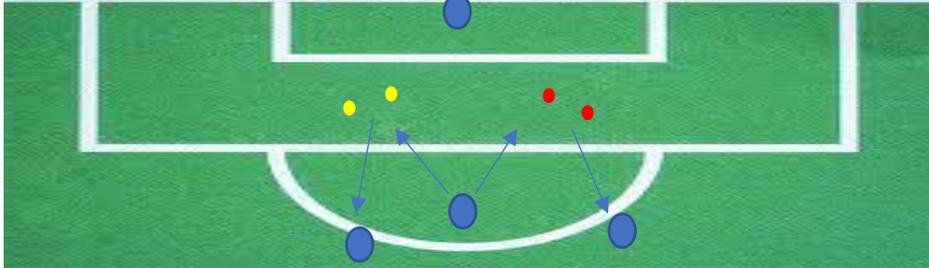


**CENTRE DE
PERFECTIONNEMENT
DEPARTEMENTAL 63**

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

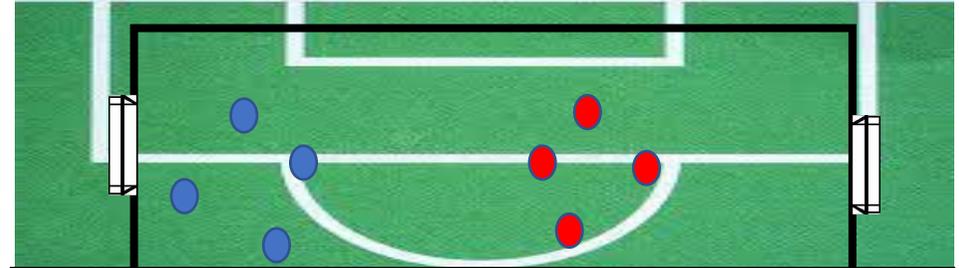


3	Exercice	DIMENSIONS	10 m	SEQUENCE	20 min
---	----------	------------	------	----------	--------



OBJECTIFS
Construire la gestuelle de sortie dans la sortie dans les pieds.
REGLES DU JEU (<i>Hors-jeu, remise en jeu...</i>)
BUTS (<i>Comment on marque</i>)
Empêcher le ballon de franchir la porte.
CONSIGNES
Le coach annonce la couleur de la porte dans laquelle il va envoyer le ballon (à faire évoluer rapidement). Il fait une passe dans la porte. Le gardien part à l'arrêt et doit venir intervenir sur le ballon avant qu'il ne franchisse la porte. Puis réalisé une relance courte à la main.
COMPORTEMENTS ATTENDUS
<u>Placement</u> : Hauteur de départ (ne pas être sur sa ligne). <u>Déplacement</u> : Explosivité et vitesse de mise en action rapide sur les premiers appuis. Décélération et réduction des appuis au moment de l'intervention. <u>Intervention</u> : Main en avant et au ballon, le corps en position diagonale pour toujours avoir son corps entre le ballon et le but. Les jambes qui ne s'enroulent pas autour du ballon.
ÉVOLUTIONS
<u>Incertitude</u> : Ne plus annoncé la couleur <u>Adversaire</u> : conduire le ballon au pied dans la porte <u>Incertitude + adversaire</u> : faire une passe à un joueur lancé en direction de la porte <u>Incertitude maximale + Adversaire</u> : Idem mais sans porte (penser à varier l'angle des passes)

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



OBJECTIFS
Construire une gestion tactique simple, la communication, le jeu au pied et la sortie dans les pieds
REGLES DU JEU (<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
BUTS (<i>Comment on marque</i>)
Prendre le moins de buts possibles pour gagner le match.
CONSIGNES
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.
COMPORTEMENTS ATTENDUS
<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.
ÉVOLUTIONS
Idem sur du jeu aérien et marquer de volée ou tête.