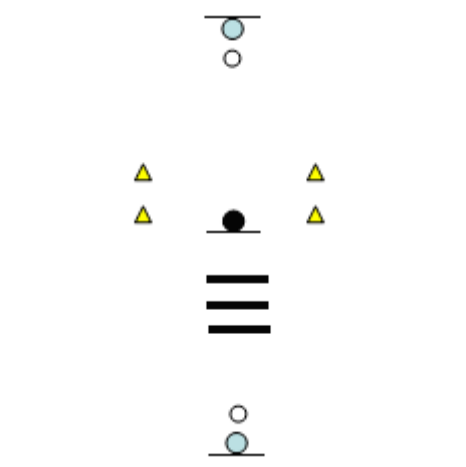


Séance

Exercice 1 Mobilité

Durée totale	10min
Matriel	2 Ballons 4 plots 3 haies



→ **Dispositif** : Faire un but de 6m de large puis 2m devant un même but. (Faire donc un rectangle de 6*2) A partir de ce but mettre trois haies en colonne. Un frappeur situé à 7m du but et un autre à 5m de la sortie de haie.

Le gardien est au milieu de son but. Il se déplace en pas chassés vers son plot de gauche le touche revient dans l'axe marque un temps d'arrêt puis repart au plot de droite, revient dans l'axe puis marque un temps d'arrêt. Puis il se déplace Au poteau gauche du but situé devant revient plein axe et marque un temps d'arrêt puis file vers son poteau droit et revient se placer axe.

Le frappeur déclenche alors une frappe ras de terre vers le dernier plot touché. Le gardien capte le ballon puis se relève immédiatement pour recevoir une frappe ras de terre à l'opposée. Ensuite il franchi les haies en pied joint puis reçoit une frappe au niveau du visage.

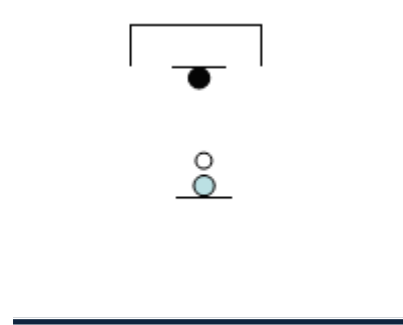
→ **Chronologie** : changement de gardien à chaque passage pendant 10min.

Important !

Le temps d'arrêt plein axe doit être fait en faisant des pas d'appui sur place. Le gardien doit être très tonique.

Exercice 2 Reflexe

Durée totale	5min
Matériel	2 piquets



→ **Dispositif** : Faire un but de 5m de large. Le frappeur est à 4m.

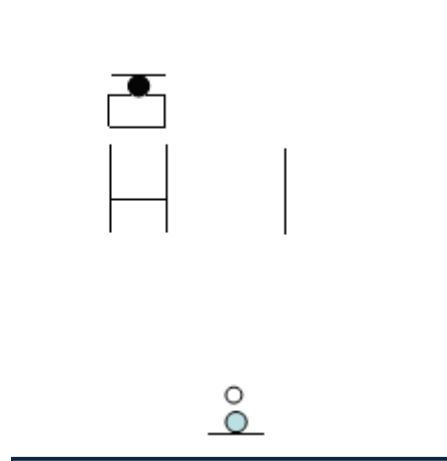
Le gardien est en position d'attente. Le frappeur a le ballon en main au niveau du torse il le lâche et le reprend de volé sur un côté du but. Le gardien doit s'en saisir

→ **Chronologie** : 6 passages chacun puis changement de gardien pendant 5min.

Important !

Réduire la hauteur du lâché de ballon.

Exercice 3 Force cuisse	
Durée totale	15min
Matériel	Ballons
	1 constri
	1 piquet
	1 chaise



→ **Dispositif** : Placer la haie, le piquet et la chaise comme sur le schéma. Le piquet est situé à 3m de la haie.

Le gardien démarre debout sur la chaise. Il en descend en atterrissant, en posant les deux pieds simultanément au sol puis immédiatement passe la haie. Il reçoit alors un ballon lancé à la main en hauteur vers le piquet.

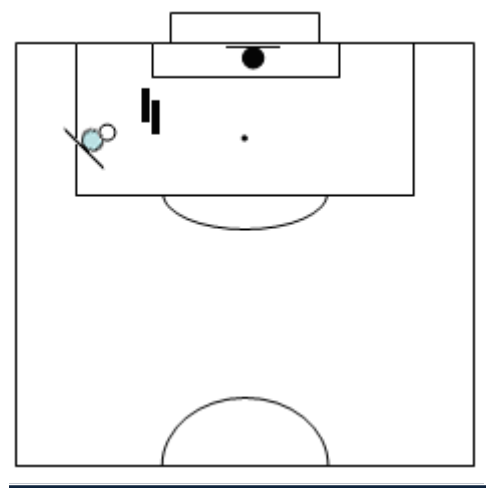
→ **Chronologie** : 6 passages d'un côté puis 6 passages de l'autre

Important !

L'exercice ne doit pas être heurté. Dans la descente de chaise et le saut de haie le gardien doit être souple.

Exercice 4 **Fermer l'angle**

Durée totale	15min
Matériel	Ballons 2 piquets



→ **Dispositif** : Placer le double piquet à l'intersection du point de penalty et du côté gauche de l'arc de cercle.

Le gardien est dans son but, le joueur est à 6m du piquet. Il part balle au pied effectue un crochet court sur le piquet et enchaîne la frappe au sol à l'angle opposé.

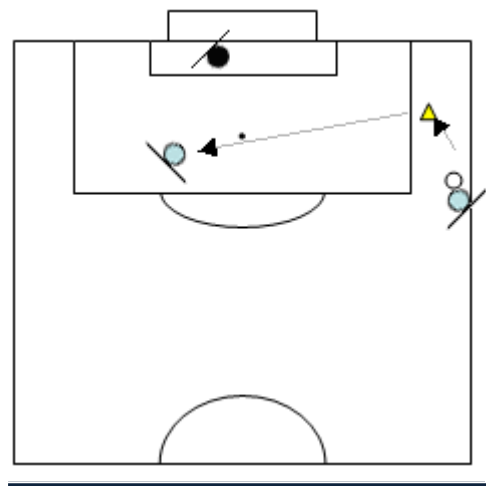
→ **Chronologie** : 8ballons puis changement de côté.

Important !

Le gardien doit calquer sa course sur la prise d'élan de l'attaquant. Attention à ne pas anticiper et présenter un angle d'ouverture pas adapté à la position de l'attaquant par rapport au but.

Exercice 5 **Positionnement
sur centre**

Durée totale	15min
Matériel	Ballons



→ **Dispositif** : Placer un joueur dans le couloir et un autre à la réception au niveau du point de pénalty.

Le joueur de couloir déborde et adresse un centre à partir du point marqué d'un plot sur le schéma. Le joueur à la réception doit reprendre de volée

→ **Chronologie** : 6ballons puis changement de côté.

Important !

Ce qui n'est pas travaillé ici c'est la sortie du gardien, mais son positionnement en référence à un centre sortant ou tendu trop loin du but ! Le gardien doit adapter son positionnement et ne pas être spectateur.