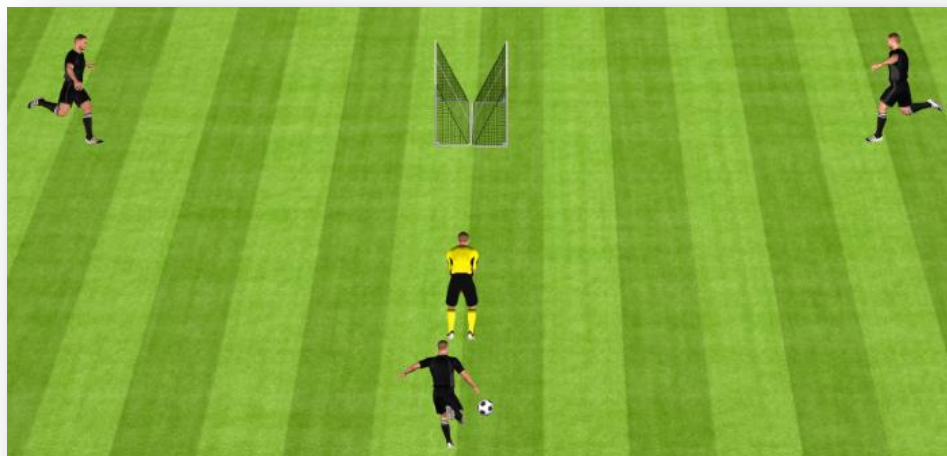




. BALLONS
. COUPELLES



15min

CONSIGNES

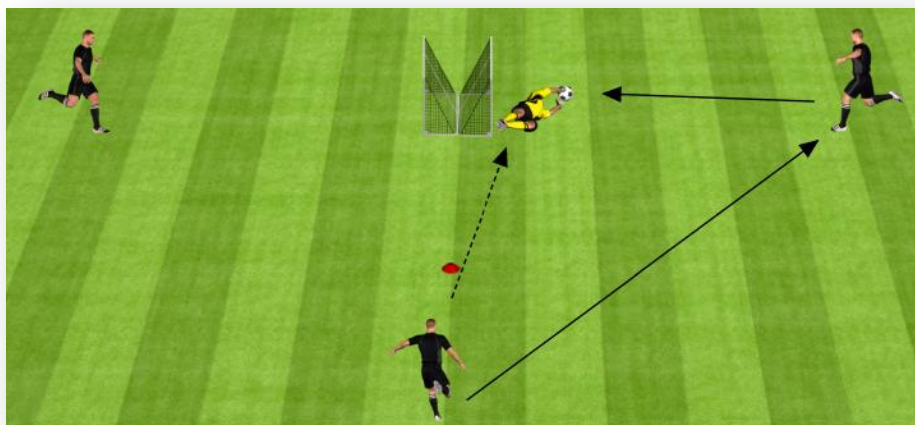
Objectifs : être coordonné

Buts : être capable d'enchaîner plusieurs mouvements et déplacements en restant orienté dans l'espace

. Un maximum de concentration, le gardien doit être au maximum dans le silence pour entendre et voir le ballon partir

que l'on évalue c'est la capacité à avoir le bon réflexe et la vitesse de mise au sol.

Placer le matériel et les joueurs comme sur le schéma.

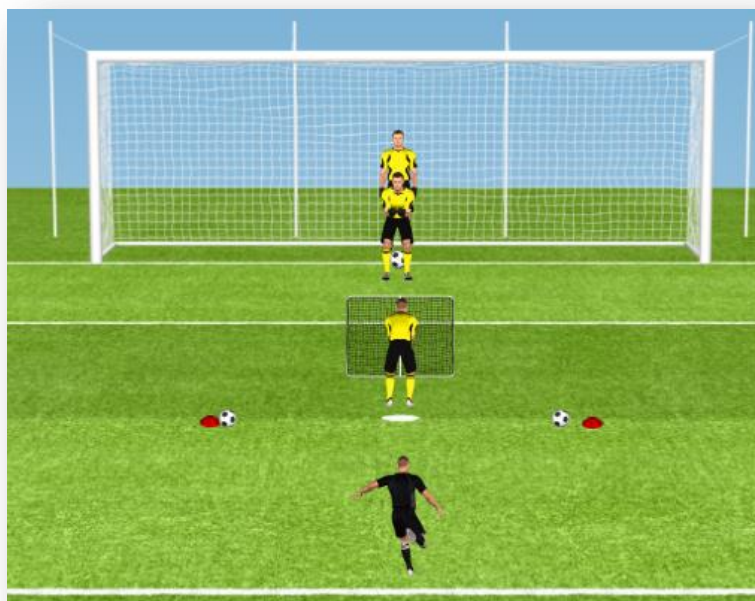


Le passeur donne à l'un des tireurs qui doit frapper en une touche dans le petit but situé en face de lui.

Le gardien doit être réactif et plonger dans le but correspondant avec la plus grande efficacité.



- . BALLONS
- . 2 PIQUETS
- . COUPELLES



15min

CONSIGNES

Objectifs : être coordonné

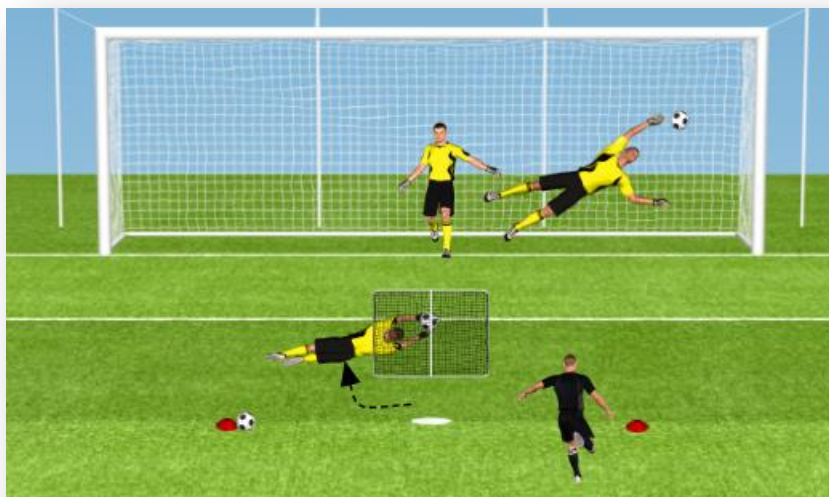
Buts : être capable d'enchaîner plusieurs mouvements et déplacements en restant orienté dans l'espace

. De la coordination pour tous, il suffit qu'un seul gardien se manque pour faire rater tout le groupe

. Demander au deuxième gardien de parler au lieu de montrer un côté, dites-lui ensuite d'indiquer le côté invers...etc.

Placer le matériel et les joueurs comme sur le schéma.

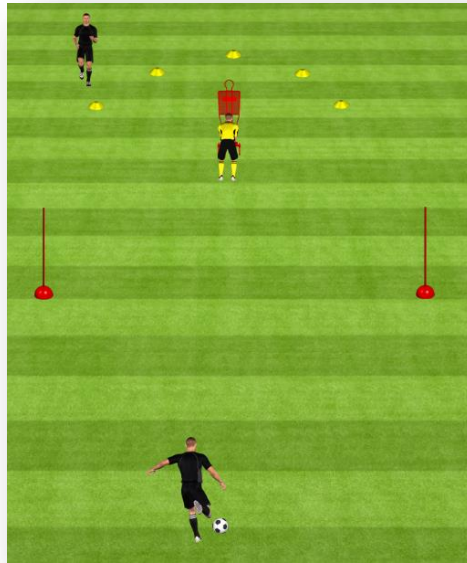
Le tireur se déplace vers un des ballons pour effectuer une frappe mi-hauteur du côté de son choix.



Le premier gardien sur la ligne de but plonge pour le capter, le deuxième gardien sur la ligne au moment où le tireur bouge indique du bras le côté où le tireur va frapper ; le troisième gardien contourne le but de l'autre côté pour recevoir une frappe ras de terre dans le mini-but.



- . BALLONS
- . MANNEQUIN
- . 2 PIQUETS
- . COUPELLES



15min



CONSIGNES

Objectifs : améliorer sa vitesse

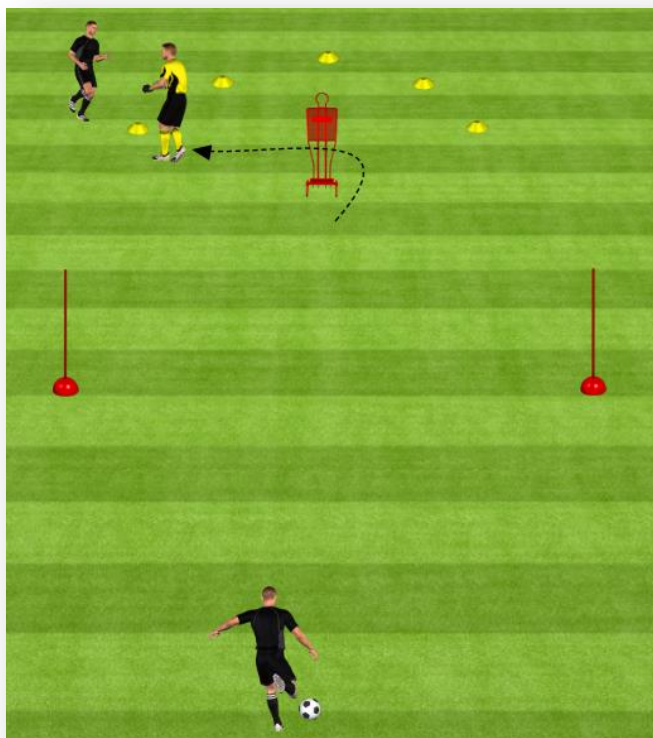
Buts : adapter son déplacement à la situation en mettant le plus de vitesse

Placer le matériel et les joueurs comme sur le schéma.

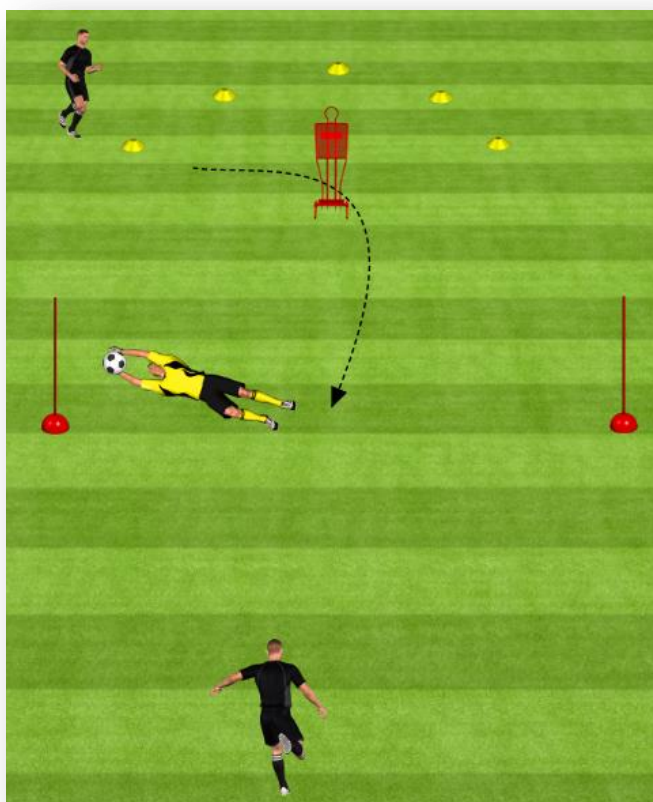
Le joueur vient se placer derrière une coupelle,

. Si le joueur est sur une coupelle de gauche, le gardien doit passer à droite du mannequin...et inversement

. Le remplacement derrière le mannequin se fait en marche arrière



Le gardien vient lui taper dans la main puis se replace derrière le mannequin. Le joueur se déplace sur une autre coupelle, le gardien se déplace pour lui taper dans la main...



Quand il le souhaite le joueur donne un top le gardien part alors fixer la ligne du but et reçoit une frappe mi-hauteur.



- . BALLONS
- . MANNEQUIN
- . 2 PIQUETS
- . COUPELLES



15min
7 passages de chaque côté

CONSIGNES

Objectifs : améliorer son explosivité

Buts : être capable d'enchaîner deux arrêtes sur des reprises d'appuis.

Placer le matériel et les joueurs comme sur le schéma.

Au top le gardien vient toucher la coupelle centrale, il reçoit alors une frappe mi-hauteur proche du poteau. Il capte, laisse le ballon

. La reprise d'appui est la clef pour réussir cet exercice. La position du corps une fois au sol doit permettre de se relever très rapidement

. Doser le deuxième ballon pour ajouter ou enlever de la difficulté à l'exercice



Le tireur met alors à la main ou au pied un ballon ras de terre se dirigeant vers le mannequin. Le gardien doit s'en saisir avant qu'il ne touche le mannequin.