



Entraînement spécifique Gardien de but

le 11/03/2015



Séance de :
François DASRIAUX
Nicolas CHASSAIN
Jean-Philippe OMER

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) : Echauffement

Situation(s) de jeu :
Courses dirigées



Comportements attendus :
Respect des consignes
Progressivité
Prendre en compte toutes les parties
du corps dans l'échauffement



Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

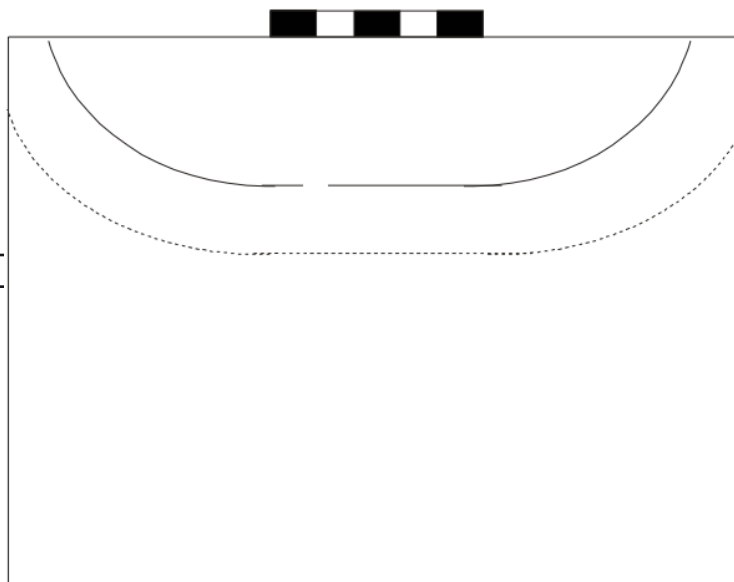
Objectif(s) :
Echauffement / Jeu tennis ballon

Situation(s) de jeu :

Tapis positionné à l'horizontal

Jeu de tennis ballon avec échanges de balle : 2 joueurs de chaque coté

- avec la main (passe volley)
- avec les doigts
- avec les bras (passe manchette)
- avec les jambes



Comportements attendus :

Se positionner face à la balle
être fléchi sur les jambes
appuis orientés face à la balle

Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

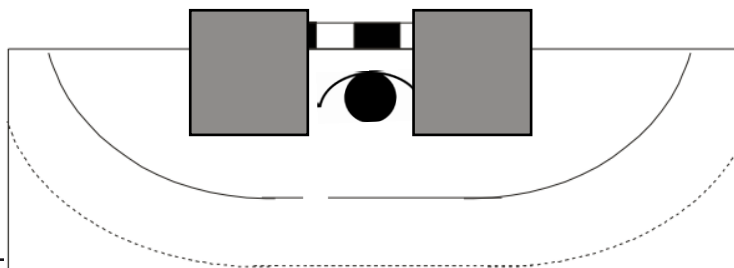
SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :
Echauffement tir

Situation(s) de jeu :

Secteur central

Le but est masqué sur chaque côté. Le gb doit protéger son secteur proche



Comportements attendus :

Le gb est sur ses appuis.
Les parades sont effectuées en segments courts



Evolution(s) :

Deux colonnes pour créer un déplacement gb entre chaque tir

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Parades sur tirs ailes

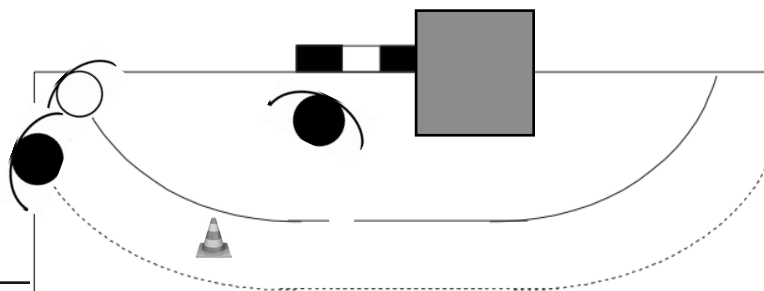
Situation(s) de jeu :

Le coin long est masqué par un tapis

AL attaquant et défenseur au point de corner

Sur la passe AL -> AR, le déf va toucher le plot et viens fermer l'angle sur le tireur AL

Le GB va toucher le tapis dès que la balle part de l'AL



Comportements attendus :

Le gb est perpendiculaire à l'axe du tir
Le gb protège le secteur proche. Il se positionne face au ballon



Evolution(s) :

- Ouverture progressive du but (tapis)
- Passe possible à l'ARL qui va tirer
- Ajout d'un pivot et passe possible à l'ARL ou au pivot

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

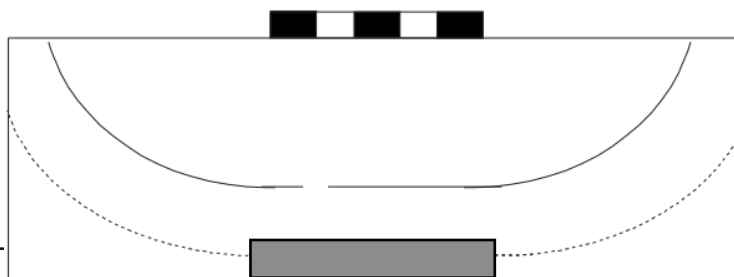
Protection du but, corps obstacle

Situation(s) de jeu :

Le gardien protège son tapis.

2 att à 4/5 m du tapis. Echange de passe entre les att

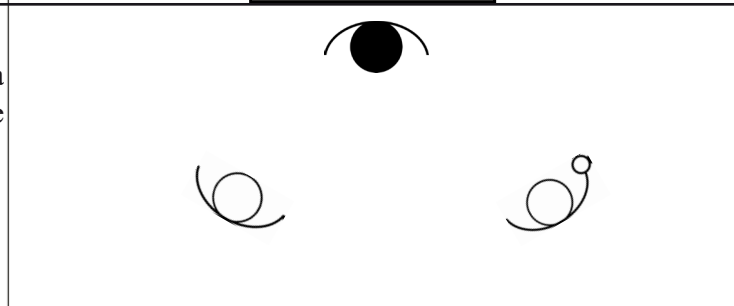
Période avec le tapis horizontal ou vertical



Comportements attendus :

Le gardien se déplace pour être face à la balle. Il se déplace dans le temps de la passe

Le gb est sur ses appuis



Evolution(s) :

Ajout d'un def à 2M du gb. Le def sert uniquement à contrer. Les att et le def sont en mouvement