



# Centre de Perfectionnement Gardien de But



# Sommaire

01. QUI ?

02. POURQUOI ?

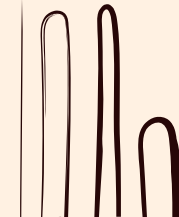
03. TRAME DE SEANCES



**QUI?**

**Les gardiens 2011 et 2012  
et gardiennes 2010 à 2012**

**Un groupe d'une douzaine  
de joueurs/joueuses**





POURQUOI ?

**Préparer les meilleurs  
Gardiens et Gardiennes du  
département au concours  
du Pôle Espoir**



# TRAME DE SEANCES

| Séance    | PHASE DE JEU        | TECHNIQUE / TACTIQUE     | ATHLETIQUE             |
|-----------|---------------------|--------------------------|------------------------|
| Séance 1  | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     | APPUI                  |
| Séance 2  | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     |                        |
| Séance 3  | S'OPPOSER A LA PROG | GESTION DE LA PROFONDEUR | APPUI /<br>DEPLACEMENT |
| Séance 4  | S'OPPOSER A LA PROG | GESTION DE LA PROFONDEUR |                        |
| Séance 5  | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     | APPUI                  |
| Séance 6  | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     |                        |
| Séance 7  | PROTEGER SON BUT    | PLONGEON                 | APPUI /<br>DEPLACEMENT |
| Séance 8  | PROTEGER SON BUT    | PLONGEON                 | APPUI /<br>DEPLACEMENT |
| Séance 9  | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     | APPUI /<br>DEPLACEMENT |
| Séance 10 | CONS / PROG         | RELANCE PIED / MAINS     |                        |
| Séance 11 | S'OPPOSER A LA PROG | GESTION DE LA PROFONDEUR | APPUI / DEPL.          |
| Séance 12 | PROTEGER SON BUT    | CENTRES                  | APPUI                  |



**Séances 1 à 4: 23 et 24 Octobre 2023 à Gémozac**

**Séance Futsal: 1 journée le 3 Janvier 2024 à définir**

**Séances 5 à 8: 1 et 2 Mars 2024 à définir**

**Séances 9 à 12: 18 et 19 Avril à définir**

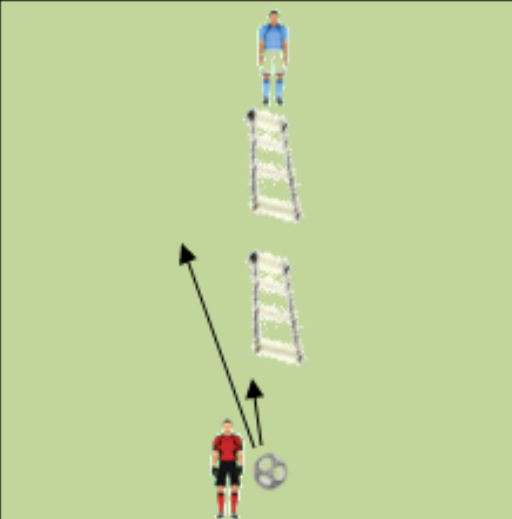


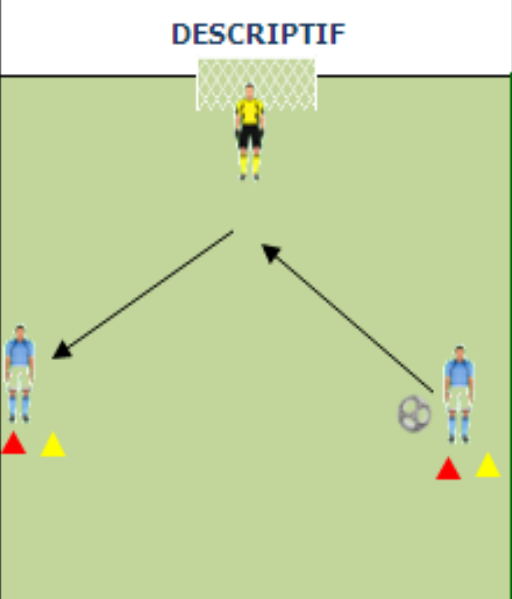
## **Cadre de Séance:**

- **Echauffement articulaire et musculaire en lien avec le R.P.C: 10-15min**
  - **Procédé de mise en route: 15-20min**
  - **Procédé Exercice ou Situation: 30min**

**Importance sur les correctifs sur les aspects techniques et tactiques.**


# SEANCE I: Relance Pied / Main

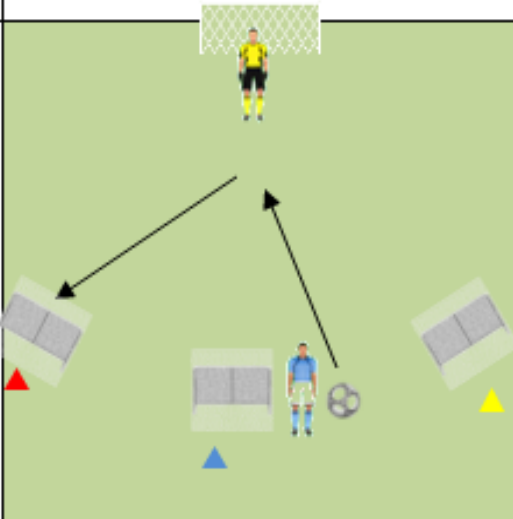
| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS                       | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/> | Qualité des appuis<br>Qualité du jeu au pied |  | Travail d'appui dans la première échelle, 1 appui dans chaque espace. Sortir à droite sur 2-3 pas latéraux, avec remise en 1 touche au sol pied droit<br>Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui identique. A la sortie 2-3 pas latéraux à gauche avec remise en 1 touche pied gauche. Le retour au départ se fait toujours face à la source de balle.<br>Inverser la sortie après une dizaine de passages. Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2 appuis, etc. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre passe réussie<br>Appui sans toucher l'échelle<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...   |
|---|--|---|---|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input type="checkbox"/> | Déplacement pour sortir du but<br>Qualité du contrôle et de la relance<br>Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la passe |  | 1er passage: Le gardien effectue des échanges avec les 2 gardiens écartés<br>2ème passage: Sur le temps de passe, le GDB doit annoncer la couleur de la coupelle dans la main du gardien à l'opposé sans ballon<br>3ème passage: Sur le temps de passe le gardien à l'opposé effectue un déplacement. Le gardien qui travaille réalise son contrôle et sa passe en conséquence. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>S'oriente et se désaxer pour réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information au maximum<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de relance réussie à l'opposé sur le gardien libre<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

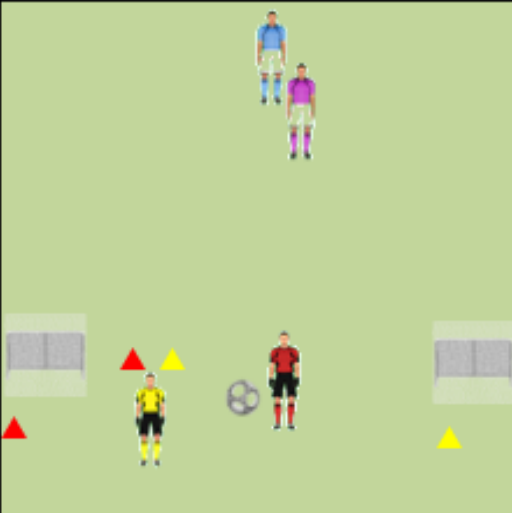


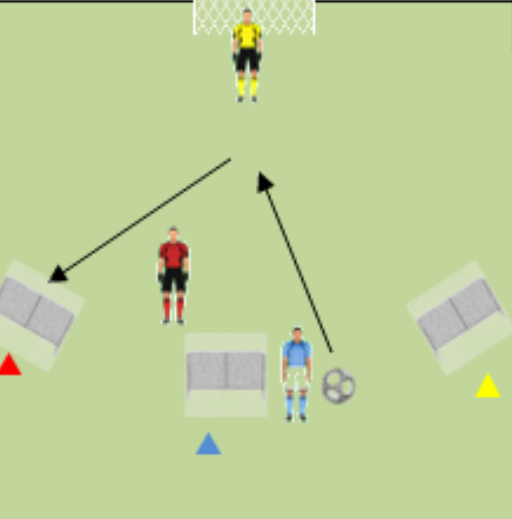
# SEANCE 2: Relance Pied / Main

| DURÉE<br>PRO CÉ DE D'E NTRAÎNEM ENT<br>MÉTHODE PÉ DAGO GIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|--|-------------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Organisation</b>  |                                     | Prise d'information<br>Orientation du corps en fonction du porteur et du joueur libre<br>Qualité des échanges<br>Être sans cesse sur ses appuis |  | 1er passage: 2 gardiens sans ballon, un gardien avec une balle de Tennis en main, et un autre gardien avec un ballon de foot au pied.<br><br>2ème passage: Interdiction de redonner le ballon ou la ballon au GdB qui vient de le transmettre<br><br>3ème passage: 2 touches maximum | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)              |
| DURÉE TOTALE   | 12'                                 |   |  |  | Mise en route sur l'aspect athlétique et technique   |
| Tps de TRAVAIL   | 10'                                 |   |  |  |  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |  |  |  |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |  |  |  |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |  |  |  |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                       |                                     |   |  |  |  |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |   | Nombre de ballon ou balle qui tombent ou sortent de la zone                        |  |  |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |  |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |  |
| AUTRE  | <input checked="" type="checkbox"/> |   |  |  |  |
|  |                                     |   |  |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |


| DURÉE<br>PRO CÉ DE D'E NTRAÎNEM ENT<br>MÉTHODE PÉ DAGO GIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|--|-------------------------------------|---|---|--|---|
| <b>Organisation</b>  |                                     | Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la relance<br>Qualité du contrôle pour enchaîner une relance au pied ou à la main de qualité<br>Orientation du corps dans la direction du but identifié |  | 1ère séquence: Le gardien reçoit un ballon qu'il relance au pied dans un des 3 buts<br><br>2ème séquence: Le gardien réceptionne un ballon qu'il relance à la main dans un des 3 buts.<br><br>3ème séquence: Ballon pour le gardien qui relance au pied dans le but de la couleur indiquée ou annoncée.<br><br>4ème séquence: Ballon pour le gardien qui relance à la main dans le but de la couleur indiquée ou annoncée. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)                       |
| DURÉE TOTALE   | 20'                                 |   |   |  | S'orienter et se désaxer pour réaliser une relance de qualité |
| Tps de TRAVAIL   | 15'                                 |   |   |  | Prendre l'information au maximum                              |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |   |  |   |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |   |  |   |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |   |  |   |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                       |                                     |   |   |  |   |
| EXERCICE   | <input checked="" type="checkbox"/> |   | Nombre de relance réussie dans les petits buts                                      |  |   |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |   |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |   |
| AUTRE  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |   |
|  |                                     |   |   |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)          |


# SEANCE 3: Gestion de la profondeur

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Concentration<br>Qualité des appuis dans la corde à sauter<br>Réaction<br>Orientation du corps<br>Qualité de la première touche et de la relance |  | 1er passage: 4 rotations de corde à sauter avec une relance au pied dans le but indiqué par le GdB en attente<br><br>2ème passage: 4 rotation de corde à sauter avec une sortie dans les pieds sans opposition, puis relance dans le but indiqué<br><br>3ème passage: 4 rotations de corde à sauter avec une sortie dans les pieds puis relance à la main ou au pied dans le but indiqué<br><br><b>Varié les sources de balles</b> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)              |
| DURÉE TOTALE   | 12'                                 |  |  |  | Mise en route sur l'aspect athlétique et technique   |
| Tps de TRAVAIL   | 10'                                 |  |  |  |  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |  |  |  |  |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |  |  |  |  |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |  |  |  |  |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |  |  |  |  |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |  | Nombre de ballons qui arrivent dans le but indiqué                                 |  |  |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |  |  |  |  |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |  |  |  |  |
| AUTRE  | <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |  |  |
|  |                                     |  |  |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

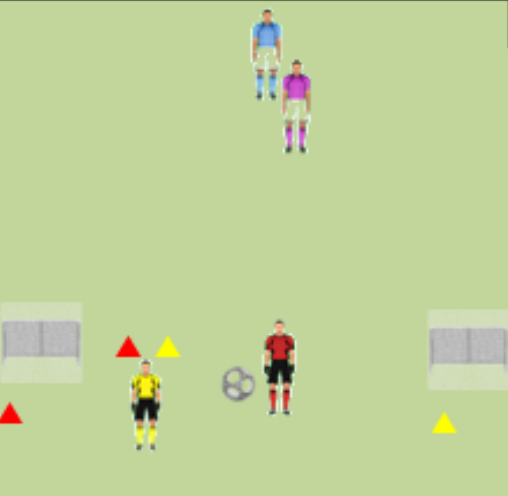
| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...   |
|--|-------------------------------------|--|---|---|---|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Être sur ses appuis et réactif<br>Prise de décision rapide et explosivité sur les appuis pour intervenir<br>Lecture de la trajectoire afin de jouer la sortie ou le duel avec l'attaquant<br>Parole et qualité de la relance |  | 1ère séquence: Ballon envoyé dans la surface du gardien sans opposition. Il joue une sortie dans les pieds puis relance sur un des 3 buts<br><br>2ème séquence: Ballon envoyé à la limite de la surface. Le Gardien maîtrise le ballon dans sa surface ou en dehors, puis relance dans un des 3 buts indiqué par une couleur.<br><br>3ème séquence: Ballon envoyé pour le gardien ou l'attaquant qui joue le ballon. Faire le choix de sortir ou défendre son but<br><br><b>Varié les sources de balles</b> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)   |
| DURÉE TOTALE   | 20'                                 |  |   |   | Réagir vite et prendre la décision pour s'orienter et réaliser une relance de qualité |
| Tps de TRAVAIL   | 15'                                 |  |   |   | Prendre l'information rapidement  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |  |   |   |   |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |  |   |   |   |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |  |   |   |   |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |  |   |   |   |
| EXERCICE   | <input checked="" type="checkbox"/> |  | Nombre de relance réussie dans les petits buts                                      |   |   |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |  | Nombre de buts encaissés  |   |   |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |  |   |   |   |
| AUTRE  | <input type="checkbox"/>            |  |   |   |   |
|  |                                     |  |   |   | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)                                  |

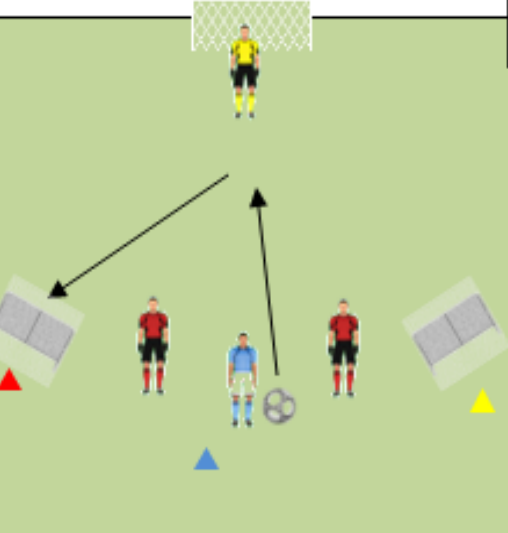
# SEANCE 5: Relance Pied / Main

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|--|-------------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Prise d'information<br>Orientation du corps en fonction du porteur et du joueur libre<br>Qualité des échanges<br>Être sans cesse sur ses appuis |  | <p>1er passage: 2 gardiens sans ballon, un gardien avec une ballon d'une couleur, et un autre gardien avec un ballon d'une autre couleur. Les gardiens se déplacent et s'échangent les 2 ballons..</p> <p>2ème passage: Le ballon blanc se joue au pied, le ballon jaune se joue à la main (relance au sol ou aérienne).<br/>Interdiction de redonner le ballon à celui qui vient de le donner.</p> <p>3ème passage: 2 touches maximum</p> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)                     |
| DURÉE TOTALE   | 12'                                 |   |  |  | Mise en route sur l'aspect athlétique et technique          |
| Tps de TRAVAIL   | 10'                                 |   |  |  |   |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |  |  |   |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |  |  |   |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |  |  |   |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |   |  |  | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)                             |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |   |  |  | Nombre de ballon ou balle qui tombent ou sortent de la zone |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |   |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |   |
| AUTRE  | <input checked="" type="checkbox"/> |   |  |  |   |
|  |                                     |   |  |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)        |

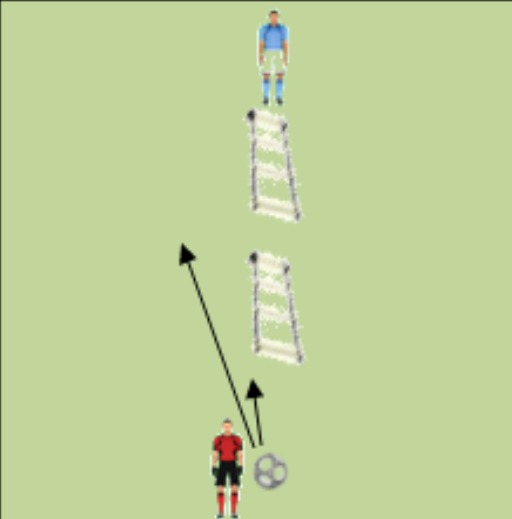
| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|--|-------------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la relance<br>Qualité du contrôle pour enchaîner une relance au pied ou à la main de qualité<br>Orientation du corps dans la direction du but identifié |  | <p>1ère séquence: Le gardien reçoit un ballon qu'il relance à la main ou au pied dans un des 3 buts</p> <p>2ème séquence: Le gardien réceptionne un ballon qu'il relance à la main ou au pied dans un des 3 buts de la couleur annoncée ou indiquée.</p> <p>3ème séquence: Ballon pour le gardien qui relance au pied ou à la main dans le but libre. Sur le temps de passe de la source vers le gardien, les 2 défenseurs vont défendre 2 des 3 buts. Le gardien doit rapidement prendre l'information et s'orienter pour relancer.<br/>Si interception par les défenseurs, ils peuvent marquer.</p> <p><b>Varié les sources et les ballons</b></p> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)  |
| DURÉE TOTALE   | 20'                                 |   |   |  | S'orienter et se désaxer pour réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information rapidement pour relancer dans la bonne zone |
| Tps de TRAVAIL   | 15'                                 |   |   |  |  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |   |  |  |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |   |  |  |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |   |  |  |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |   |   |  | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)  |
| EXERCICE   | <input checked="" type="checkbox"/> |   |   |  | Nombre de relance réussie dans les petits buts   |
| SITUATION  | <input checked="" type="checkbox"/> |   |   |  |  |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |  |
| AUTRE  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |  |
| <b>Méthode péd.</b>                                    |                                     |   |   |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)   |

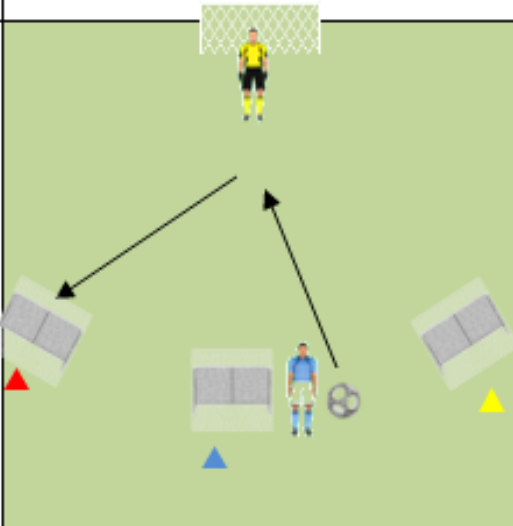
# SEANCE 4: Gestion de la profondeur

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="text"/><br>SITUATION <input type="text"/><br>JEU <input type="text"/><br>AUTRE <input checked="" type="text"/> | Concentration<br>Explosivité sur les appuis<br>Orientation du corps<br>Qualité de la première touche et de la relance |  | 1er passage: Au signal le gardien effectue une intervention sans opposition avec une relance au pied dans un des 2 but<br><br>2ème passage: Au signal le gardien effectue une intervention sans opposition avec une relance au pied dans le but désigné. Le retour au départ se fait face à la source de balles<br><br>3ème passage: Au signal le gardien effectue une intervention avec une opposition très légère, puis relance à la main ou pied dans le but désigné<br><br><b>Variation des sources de balles</b> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballons qui arrivent dans le but indiqué<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

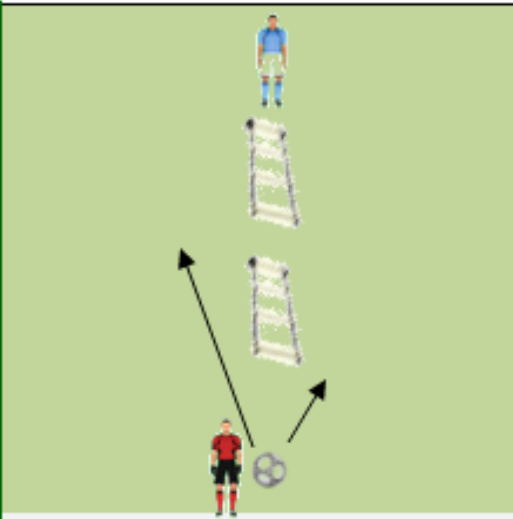
| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|---|--|---|--|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="text"/><br>SITUATION <input checked="" type="text"/><br>JEU <input type="text"/><br>AUTRE <input type="text"/> | Être sur ses appuis et réactif<br>Prise de décision rapide et explosivité sur les appuis pour intervenir<br>Lecture de la trajectoire afin de jouer la sortie ou le duel avec l'attaquant<br>Parole et qualité de la relance |  | 1ère séquence: Ballon hors de la surface du gardien. Ce dernier maîtrise et relance dans un des 2 but ou à la source de balle malgré un pressing modéré d'un attaquant.<br><br>2ème séquence: Ballon envoyé entre le gardien et l'attaquant. Jouer le duel ou la relance.<br><br>3ème séquence: Ballon envoyé entre le gardien et les 2 attaquants. Mettre de la variété dans les ballons.<br><br><b>Variation des sources de balles</b> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Réagir vite et prendre la décision pour s'orienter et réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information rapidement<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de relance réussie dans les petits buts<br>Nombre de buts encaissés<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |


# SEANCE 6: Relance Pied / Main

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS                       | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/> | Qualité des appuis<br>Qualité du jeu au pied |  | Travail d'appui dans la première échelle, 1 appui dans chaque espace. Sortir à droite sur 2-3 pas latéraux, avec remise en 1 touche au sol pied droit<br>Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui identique. A la sortie 2-3 pas latéraux à gauche avec remise en 1 touche pied gauche. Le retour au départ se fait toujours face à la source de balle.<br>Inverser la sortie après une dizaine de passages. Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2 appuis, etc. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre passe réussie<br>Appui sans toucher l'échelle |
| <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)  |  |  |  |  |

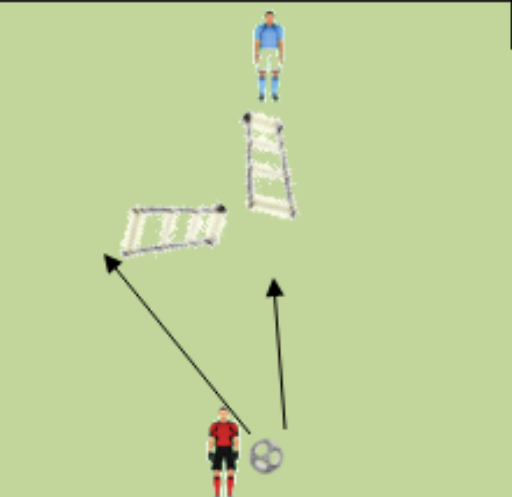
| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input type="checkbox"/> | Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la relance<br>Qualité du contrôle pour enchaîner une relance au pied ou à la main de qualité<br>Orientation du corps dans la direction du but identifié |  | 1ère séquence: Le gardien reçoit un ballon qu'il relance au pied dans un des 3 buts<br>2ème séquence: Le gardien réceptionne un ballon qu'il relance à la main dans un des 3 buts.<br>3ème séquence: Ballon pour le gardien qui relance au pied dans le but de la couleur indiquée ou annoncée.<br>4ème séquence: Ballon pour le gardien qui relance à la main dans le but de la couleur indiquée ou annoncée. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>S'orienter et se désaxer pour réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information au maximum<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de relance réussie dans les petits buts |
| <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)  |   |   |  |   |

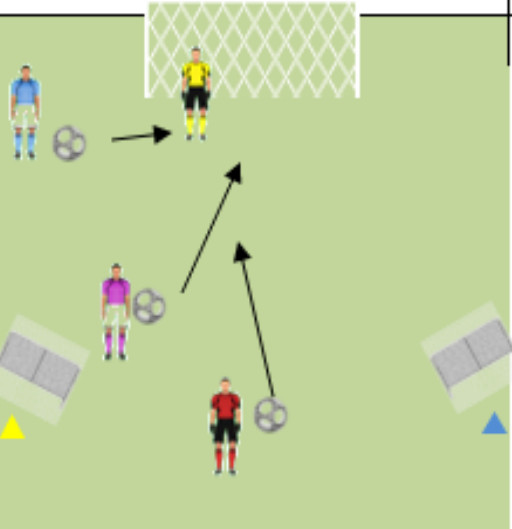
# SEANCE 7: Plongeurs

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|--|-------------------------------------|--|--|--|---|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Qualité des appuis<br>Plongeur vers l'avant pour couper la trajectoire |  | Travail d'appui dans la première échelle, 1 appui dans chaque espace. Sortir à droite avec plongeon latéral à droite. Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui identique. A la sortie plongeon latéral à gauche. Le retour au départ se fait toujours face à la source de balle.<br>Inverser la sortie après une dizaine de passages.<br><br>Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2appuis, etc.<br><br>Travailler les prises de balles de face<br>Possibilité de travailler les plongeurs mi hauteur | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique |
| DURÉE TOTALE   | 12'                                 |  |  |  | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre plongeur réussi<br>Appui sans toucher l'échelle     |
| Tps de TRAVAIL   | 10'                                 |  |  |  |   |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |  |  |  |   |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |  |  |  |   |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |  |  |  |   |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |  |  |  |   |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |  |  |  |   |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |  |  |  |   |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |  |  |  |   |
| AUTRE  | <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |  |   |
|  |                                     |  |  |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)  |


| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...   |
|--|-------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Dynamique sur les appuis<br>Réactif<br>Plonger vers l'avant pour couper les trajectoires (qualité de l'appui, de la poussée)<br>Qualité de la prise de balle<br>Prise d'information pour relancer correctement. |  | 1er passage: Le gardien en attente annonce la couleur au GDB qui travaille. Ce dernier, situé au milieu du carré se déplace vers la coupelle de couleur et revient au centre en faisant toujours face à la source. IL reçoit ensuite une frappe qu'il maîtrise pour relancer dans un des 2 buts.<br><br>Variantes:<br>- Nombre de couleurs annoncées<br>- But indiqué pour la relance | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Plonger vers l'avant pour couper les trajectoires et maîtriser les ballons |
| DURÉE TOTALE   | 20'                                 |   |   |   | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballons relâchés   |
| Tps de TRAVAIL   | 15'                                 |   |   |   |   |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |   |   |   |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |   |   |   |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |   |   |   |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |   |   |   |   |
| EXERCICE   | <input checked="" type="checkbox"/> |   |   |   |   |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |   |   |   |   |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |   |   |   |
| AUTRE  | <input type="checkbox"/>            |   |   |   |   |
|  |                                     |   |   |   | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)  |

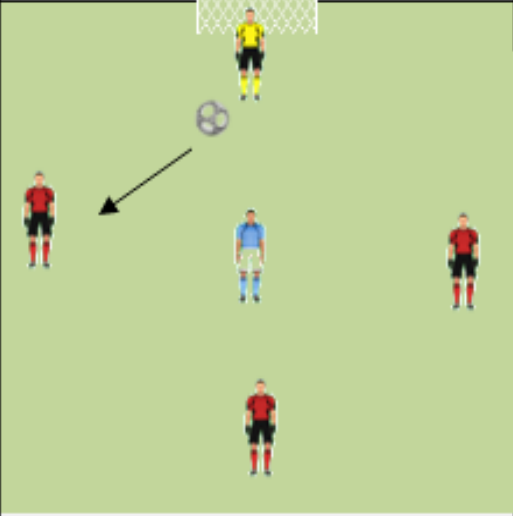
# SEANCE 8: Plongeurs

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRÉE<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/> | Qualité des appuis<br>Plongeon vers l'avant pour couper la trajectoire<br>Qualité des prises de balles. |  | Travail d'appui dans la première échelle, 1 appui dans chaque espace. Sortir de face avec plongeon de face au sol.<br>Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui latéral. A la sortie plongeon latéral à droite.<br>Le retour au départ se fait toujours face à la source de balle.<br>Inverser la sortie après une dizaine de passages.<br><br>Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2 appuis, etc.<br><br>Possibilité de travailler les plongeurs mi hauteur | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre plongeon réussi<br>Appui sans toucher l'échelle<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRÉE<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...  |
|---|---|---|---|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input type="checkbox"/> | Dynamique sur les appuis<br>Réactif<br>Plonger vers l'avant pour couper les trajectoires (qualité de l'appui, de la poussée)<br>Qualité de la prise de balle<br>Se repérer dans l'espace<br>Se remettre dans le sens du jeu pour relancer correctement. |  | Le gardien part du milieu de son but<br>Déplacement vers le 1er ballon (bleu), fermeture d'angle avec une prise de balle à mi hauteur. Relance dans le but à l'opposé (bleu).<br><br>Déplacement pour se recentrer et se mettre en position d'attente pour recevoir une frappe à 11m (violet) sur le côté gauche. Puis relance dans le but à l'opposé (jaune).<br><br>Puis déplacement à l'opposé pour recevoir une frappe mi hauteur sur le côté droit (rouge).<br><br>Variantes:<br>- Frappe au sol, mi hauteur, avec rebond. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Plonger vers l'avant pour couper les trajectoires et maîtriser les ballons<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballons relâchés<br>Nombre de buts encaissés<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

# SEANCE 9: Relance Pied / Main

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|--|-------------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Prise d'information<br>Orientation du corps en fonction du porteur et du joueur libre<br>Qualité des échanges<br>Être sans cesse sur ses appuis |  | 1er passage: 2 gardiens sans ballon, un gardien avec une balle de Tennis en main, et un autre gardien avec un ballon de foot au pied.<br><br>2ème passage: Interdiction de redonner le ballon ou la ballon au GdB qui vient de le transmettre<br><br>3ème passage: 2 touches maximum | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique  |
| DURÉE TOTALE   | 12'                                 |   |  |  | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballon ou balle qui tombent ou sortent de la zone |
| Tps de TRAVAIL   | 10'                                 |   |  |  |  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |  |  |  |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |  |  |  |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |  |  |  |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |   |  |  |  |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |  |
| SITUATION  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |  |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |  |  |  |
| AUTRE  | <input checked="" type="checkbox"/> |   |  |  |  |
|  |                                     |   |  |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)   |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE |                                     | COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|--|-------------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Organisation</b>                                    |                                     | Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la relance<br>Qualité du contrôle pour enchaîner une passe<br>Orientation du corps suivant le porteur, le joueur libre et l'adversaire<br>Prise de décision rapide<br>Enchaîner rapidement pour éviter d'être sous pression |  | 1er passage: Conservation libre dans la surface en 4x1<br><br>2ème passage: Les joueurs (rouges) ne peuvent se faire que 2 passes maximum entre eux, la 3ème devant se faire avec le gardien.<br><br>3ème passage: Idem, et 2 touches maximum.<br><br>Variantes:<br>- Jouer sur la distance du carré pour influencer la prise de décision du gardien<br>- Jouer un 4x2 | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>S'orienter et se désaxer pour réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information et la prise de décision rapidement |
| DURÉE TOTALE   | 20'                                 |   |   |  | ... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de transmissions réussies<br>Nombre de buts encaissés  |
| Tps de TRAVAIL   | 15'                                 |   |   |  |  |
| Tps de RÉCUP.  |                                     |   |   |  |  |
| Nbre de SÉRIES   |                                     |   |   |  |  |
| Nbre de RÉPET.   |                                     |   |   |  |  |
| <b>Procédé d'entr.</b>                                 |                                     |   |   |  |  |
| EXERCICE   | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |  |
| SITUATION  | <input checked="" type="checkbox"/> |   |   |  |  |
| JEU  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |  |
| AUTRE  | <input type="checkbox"/>            |   |   |  |  |
|  |                                     |   |   |  | <b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique)   |

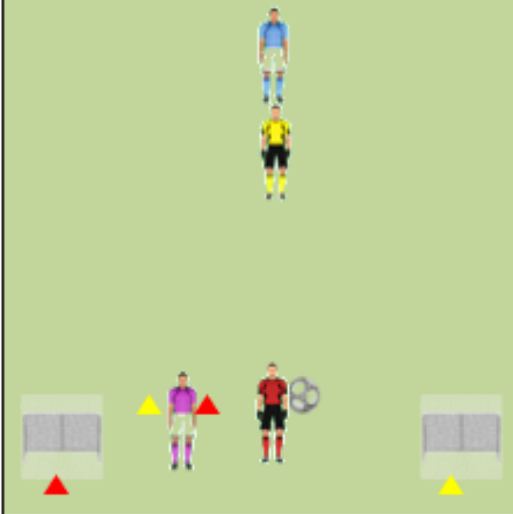


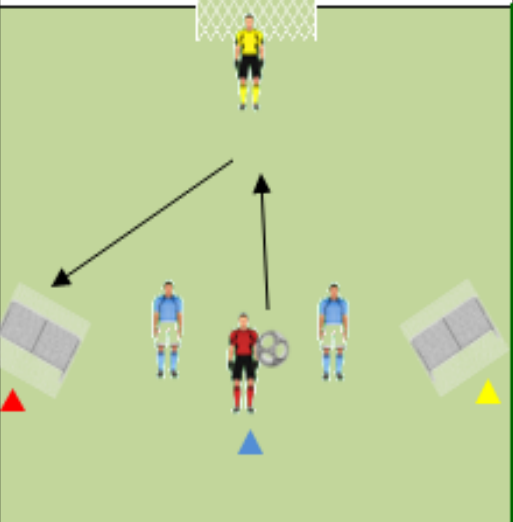
# SEANCE 10: Relance Pied / Main

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS                       | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|---|--|------------|--|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/> | Qualité des appuis<br>Qualité du jeu au pied |            | Travail d'appui dans la première échelle, 1 appui dans chaque espace. Sortir à droite sur 2-3 pas latéraux, avec remise en 1 touche au sol pied droit<br>Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui identique. A la sortie 2-3 pas latéraux à gauche avec remise en 1 touche pied gauche. Le retour au départ se fait toujours face à la source de balle.<br>Inverser la sortie après une dizaine de passages. Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2 appuis, etc. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre passe réussie<br>Appui sans toucher l'échelle<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...   |
|---|--|------------|---|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input type="checkbox"/> | Déplacement pour sortir du but<br>Qualité du contrôle et de la relance<br>Prise d'information sur le temps de passe et avant de faire la passe |            | 1er passage: Le gardien effectue des échanges avec les 2 gardiens écartés<br>2ème passage: Sur le temps de passe, le GDB doit annoncer la couleur de la coupelle dans la main du gardien à l'opposé sans ballon<br>3ème passage: Sur le temps de passe le gardien à l'opposé effectue un déplacement. Le gardien qui travaille réalise son contrôle et sa passe en conséquence. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>S'oriente et se désaxer pour réaliser une relance de qualité<br>Prendre l'information au maximum<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de relance réussie à l'opposé sur le gardien libre<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

# SEANCE 11: Gestion de la profondeur

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF   | BUT / CONSIGNES   | CRITÈRES...   |
|---|--|--|---|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input checked="" type="checkbox"/> | Concentration<br>Qualité des appuis sur la corde à sauter<br>Réaction<br>Qualité de la relance |  | 1ère Séquence:<br>4 rotations de corde à sauter, avec une relance au pied dans le but de couleur indiqué par le gardien<br><br>2ème séquence:<br>4 rotations de corde à sauter, avec une sortie dans les pieds sur un ballon lancé, puis relancer dans un des 2 buts indiqué.<br><br>3ème séquence:<br>4 rotations de corde à sauter avec sortie dans les pieds puis relance à la main, ou relance au pied dans le but indiqué. | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de relance dans le but indiqué<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF  | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|---|--|---|--|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20'"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15'"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="checkbox"/><br>SITUATION <input type="checkbox"/><br>JEU <input type="checkbox"/><br>AUTRE <input type="checkbox"/> | Etre sur ses appuis et réactif<br>Prise de décision rapide et explosivité sur les appuis.<br>Lire la trajectoire du ballon pour jouer la sortie ou le duel avec l'attaquant.<br>Parole et qualité de la relance. |  | 1ère Séquence:<br>Ballon envoyé hors de la surface du gardien. Ce dernier maîtrise et relance sur un des 2 but ou à la source, avec un pressing modéré d'un attaquant.<br><br>2ème Séquence:<br>Ballon envoyé à mi chemin entre l'attaquant et le gardien. Relance ou duel.<br><br>3ème Séquence:<br>Ballon envoyé avec de la variété entre ballon pour le gardien et les 2 attaquants.<br><br><b>Varié les zones de source de balles.</b> | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Lecture de la trajectoire pour intervention ou défendre son but<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre d'interception avec relance sur cible<br>Nombre de but encaissé<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

# SEANCE 12: Centres

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...  |
|---|--|------------|--|--|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="12"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="10"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input type="text"/><br>SITUATION <input type="text"/><br>JEU <input type="text"/><br>AUTRE <input checked="" type="text"/> | Qualité des appuis<br>Qualité de l'impulsion<br>Qualité de la prise de balle<br>Couper la trajectoire au plus haut<br>Rester face au jeu |            | Travail d'appui dans les cerceaux, rouge pour le pied droit et bleu pour le pied gauche. A la sortie prise de balle aérienne<br><br>Variantes:<br>- Croiser les appuis, inverser les cerceaux, changer l'ordre des cerceaux<br><br>- Varier les centres, mi hauteur, au sol, aérien<br><br>- Varier les angles de la source de balle | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Mise en route sur l'aspect athlétique et technique<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballon qui tombent<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

| DURÉE<br>PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT<br>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE  | COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DESCRIPTIF | BUT / CONSIGNES  | CRITÈRES...   |
|---|--|------------|--|---|
| <b>Organisation</b><br>DURÉE TOTALE <input type="text" value="20"/><br>Tps de TRAVAIL <input type="text" value="15"/><br>Tps de RÉCUP. <input type="text"/><br>Nbre de SÉRIES <input type="text"/><br>Nbre de RÉPET. <input type="text"/><br><b>Procédé d'entr.</b><br>EXERCICE <input checked="" type="text"/><br>SITUATION <input type="text"/><br>JEU <input type="text"/><br>AUTRE <input type="text"/> | Position de départ, position du corps<br>Qualité des appuis<br>Lecture de trajectoire et prise de décision<br>Qualité de la poussée<br>Prise de balle puis relance<br>Ne jamais s'orienter vers son but<br>Parler et se protéger |            | Centre à la main ou pied<br>Le gardien effectue une sortie aérienne puis relance librement sur un des 2 autre gardien.<br><br>Variantes:<br>- Varier les angles de centres, les distances, les zones, les types de centre<br><br>- Le gardien qui centre annonce une couleur sur lequel le gardien devra relancer.<br><br>- Rajouter de l'opposition dans la zone du gardien | ... de <b>Réalisation</b> (corrections)<br>Se positionner et sortir avec conviction.<br>Pousser pour prendre le ballon au plus haut<br><br>... de <b>Réussite</b> (2 maxi)<br>Nombre de ballons relachés ou non maîtrisés<br><br><b>DOMINANTES / IMPACTS</b> (sur le plan Athlétique) |

**MERCI**