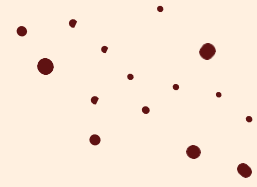




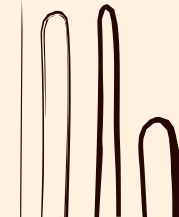
Centre de Perfectionnement Départemental Gardien de But

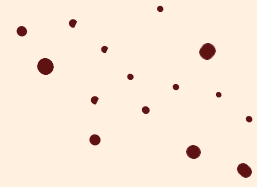
TRAME DE SEANCES

Séance	PHASE DE JEU	TECHNIQUE / TACTIQUE	ATHLETIQUE	SURFACE
Séance 1	CONS / PROG	RELANCE PIED / MAINS	APPUI	HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 2	CONS / PROG	RELANCE PIED / MAINS		HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 3	S'OPPOSER A LA PROG	GESTION DE LA PROFONDEUR	APPUI / DEPLACEMENT	HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 4	S'OPPOSER A LA PROG	GESTION DE LA PROFONDEUR		HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 5	CONS / PROG	RELANCE PIED / MAINS	APPUI	SYNTHETIQUE/SALLE
Séance 6	CONS / PROG	RELANCE PIED / MAINS	APPUI	SYNTHETIQUE/SALLE
Séance 7	PROTEGER SON BUT	PLONGEON	APPUI / DEPLACEMENT	SYNTHETIQUE/SALLE
Séance 8	PROTEGER SON BUT	PLONGEON	APPUI / DEPLACEMENT	SYNTHETIQUE/SALLE
Séance 9	PROTEGER SON BUT	CENTRES	APPUI	HERBE/SYNTHETIQUE
Séance10	PROTEGER SON BUT	CENTRES	APPUI	HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 11	CONS / PROG	RELANCE PIED / MAINS	APPUI / DEPLACEMENT	HERBE/SYNTHETIQUE
Séance 12	PROTEGER SON BUT	PLONGEON	APPUI / DEPLACEMENT	HERBE/SYNTHETIQUE



Journée Détection: Lundi 20 Octobre à Rochefort
Séances 1 à 4: 30 et 31 Octobre 2025 à Gémozac
Séances 5 à 8: 19 et 20 Février 2026 à définir
Séances 9 à 12: 16 et 17 Avril 2026 à définir
Journée Détection U11: 10 Avril 2026 à confirmer

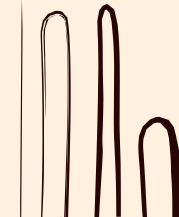




Cadre de Séance:

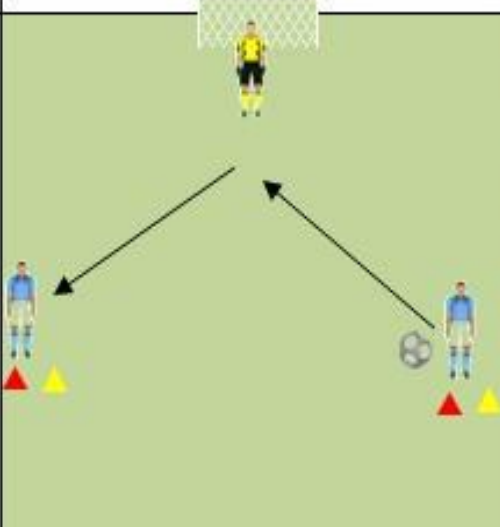
- Echauffement articulaire et musculaire en lien avec le R.P.C: 10-15min
 - Procédé de mise en route: 15-20min
 - Procédé Exercice ou Situation: 30min

Importance des correctifs sur les aspects techniques et tactiques.



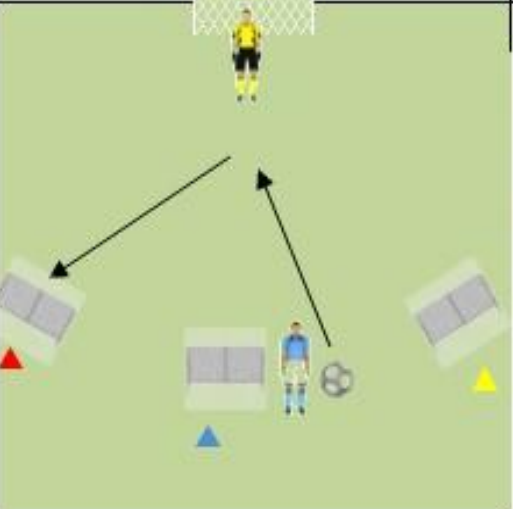
SEANCE 1: Relance Pied / Main

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRÉE À L'ÉVALUATION MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 12' Tps de TRAVAIL: 10' Tps de RÉCUP.: ☐ Nbre de SÉRIES: ☐ Nbre de RÉPET.: ☐ Procédé d'entr. EXERCICE: ☐ SITUATION: ☐ JEU: ☐ AUTRE: X	Qualité des appuis 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. Entrer sur la seconde échelle, travail d'appui identique. À 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. Inverser la sortie après une dizaine de passages. Variété dans les appuis: 1 appui, double appuis, 1 appui-2 appuis, etc.	... de Réalisation (corrections) Mise en route sur l'aspect athlétique et technique ... de Réussite (2 maxi) Nombre passe réussie Appui sans toucher l'échelle DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRÉE À L'ÉVALUATION MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE: 20' Tps de TRAVAIL: 15' Tps de RÉCUP.: ☐ Nbre de SÉRIES: ☐ Nbre de RÉPET.: ☐ Procédé d'entr. EXERCICE: X SITUATION: ☐ JEU: ☐ AUTRE: ☐	Déplacement pour sortir du but Qualité du contrôle et de la relance 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 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 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 Réalisation (corrections) S'oriente et se désaxe pour réaliser une relance de qualité Prendre l'information au maximum ... de Réussite (2 maxi) Nombre de relance réussie à l'opposé sur le gardien libre DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

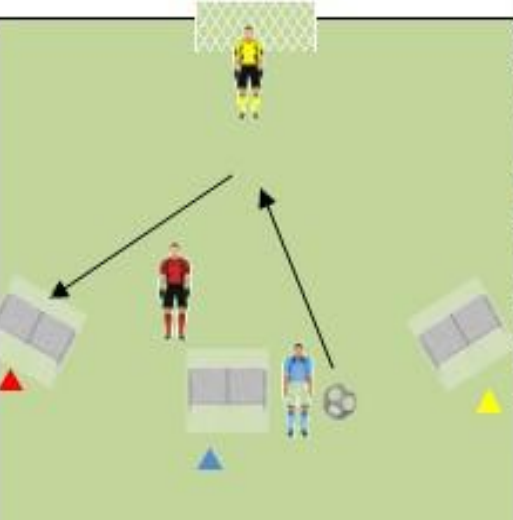
SEANCE 2: Relance Pied / Main

DURÉE PROCEDE D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE 12' Tps de TRAVAIL 10' Tps de RÉCUP. Nbre de SÉRIES Nbre de RÉPET. Procédé d'entr. EXERCICE SITUATION JEU AUTRE <input checked="" type="text"/>	Prise d'information Orientation du corps en fonction du porteur et du joueur libre Qualité des échanges 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. 2ème passage: Interdiction de redonner le ballon ou la ballon au GdB qui vient de le transmettre 3ème passage: 2 touches maximum	... de Réalisation (corrections) Mise en route sur l'aspect athlétique et technique ... de Réussite (2 maxi) Nombre de ballon ou balle qui tombent ou sortent de la zone DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

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

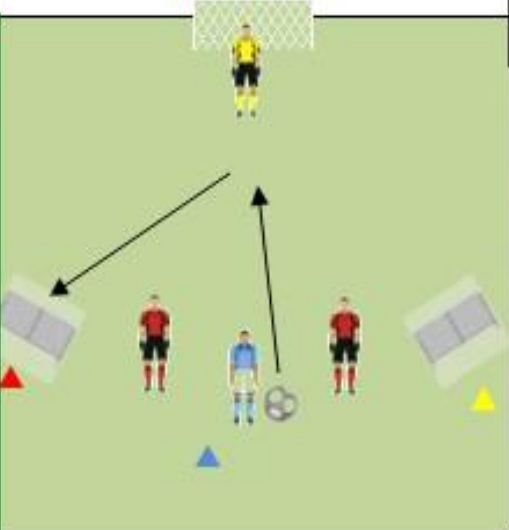
SEANCE 3: Gestion de la profondeur

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

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE 20 Tps de TRAVAIL 15 Tps de RÉCUP. Nbre de SÉRIES Nbre de RÉPET. Procédé d'entr. EXERCICE <input checked="" type="text"/> SITUATION JEU AUTRE	Être sur ses appuis et réactif Prise de décision rapide et explosivité sur les appuis pour intervenir Lecture de la trajectoire afin de jouer la sortie ou le duel avec l'attaquant 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 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. 3ème séquence: Ballon envoyé pour le gardien ou l'attaquant qui joue le ballon. Faire le choix de sortir ou défendre son but Variation des sources de balles	... de Réalisation (corrections) Réagir vite et prendre la décision pour s'orienter et réaliser une relance de qualité Prendre l'information rapidement ... de Réussite (2 maxi) Nombre de relance réussie dans les petits buts Nombre de buts encaissés DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

SEANCE 4: Gestion de la profondeur

DURÉE PROCÉDÉ D'ENTRAÎNEMENT MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	COMPORTEMENTS ATTENDUS	DESCRIPTIF	BUT / CONSIGNES	CRITÈRES...
Organisation DURÉE TOTALE 12 Tps de TRAVAIL 10 Tps de RÉCUP. Nbre de SÉRIES Nbre de RÉPET. Procédé d'entr. EXERCICE SITUATION JEU AUTRE <input checked="" type="text"/>	Concentration Explosivité sur les appuis Orientation du corps 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 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 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 Variation des sources de balles	... de Réalisation (corrections) Mise en route sur l'aspect athlétique et technique ... de Réussite (2 maxi) Nombre de ballons qui arrivent dans le but indiqué DOMINANTES / IMPACTS (sur le plan Athlétique)

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