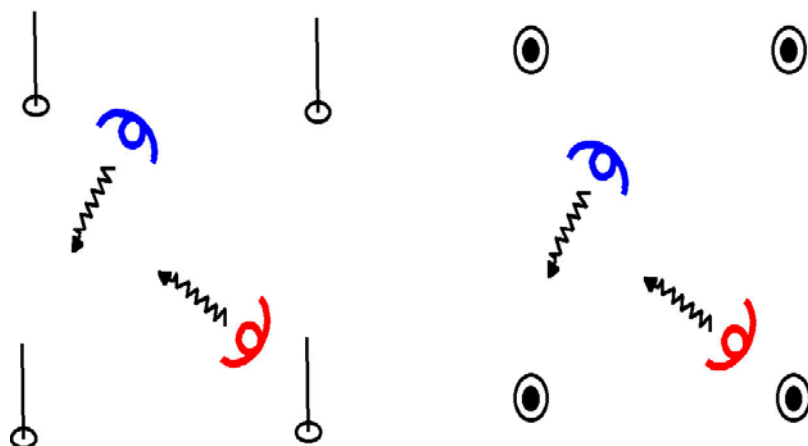


SEANCE D'ENTRAÎNEMENT GARDIENS DE BUT

par Loïc BOURRE

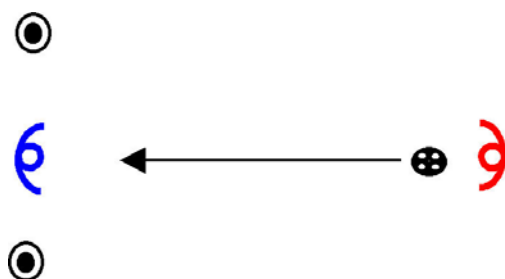
Échauffement intensif (10 min) après échauffement individuel



8 plots – 1 ballon par joueur

2 terrains. Conduite de balle au pied et à la main avec changement de direction au signal

Prise de balle et contrôle dans la boîte (5 min)

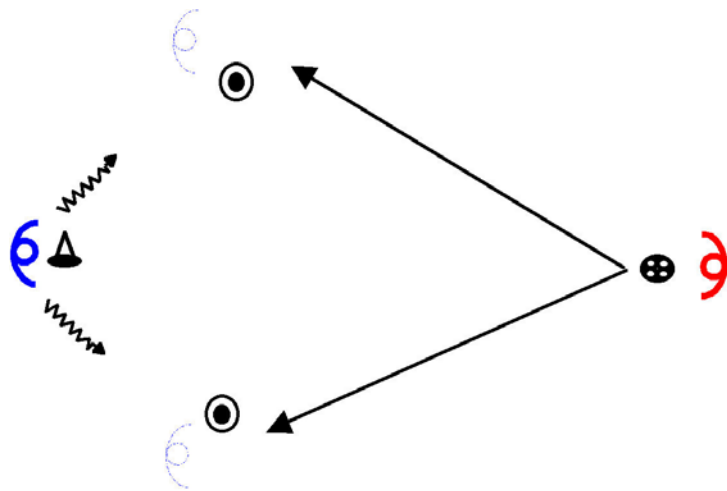


2 plots (cônes) – 1 ballon pour 2 (G=gardien)

G bleu est à genou et gardien rouge tire sur G bleu. A la réception, G bleu bloque des 2 mains et ramène le ballon sur sa poitrine (boîte)

Boîte = avoir le ballon entre la poitrine et les bras

Prise de balle en position basse

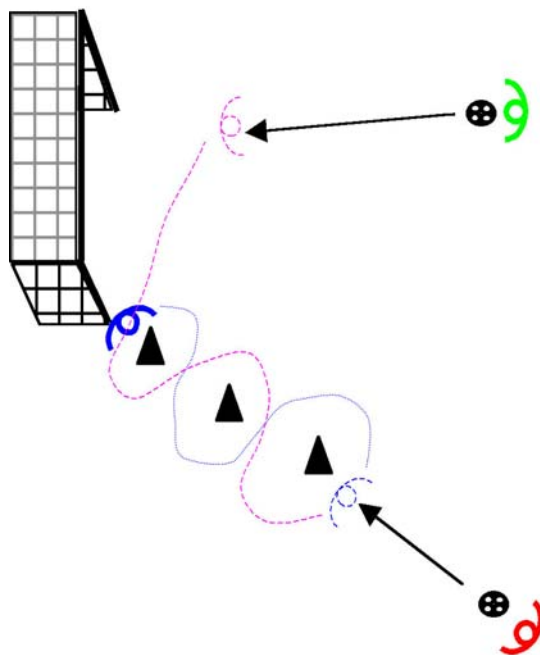


2 plots – 1 ballon pour 2

G rouge envoie alternativement le ballon à droite et gauche G bleu le récupère en pas chassés et en prise de balle basse

Exercice éprouvant !

- déplacement AV et AR, face au ballon (15 min)

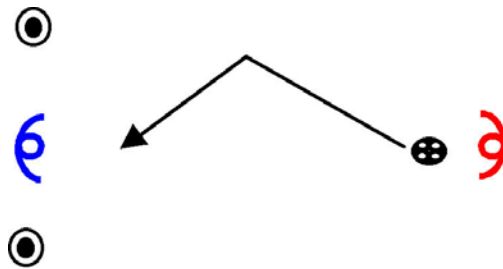


3 cônes et 2 ballons

Départ de G bleu en pas chassés entre les plots, arrivé au dernier tir au sol de G rouge, G bleu récupère en position basse et remet à G rouge.

G bleu repart en pas chassés arrière, au dernier plot fermeture d'angle sur tir de G vert

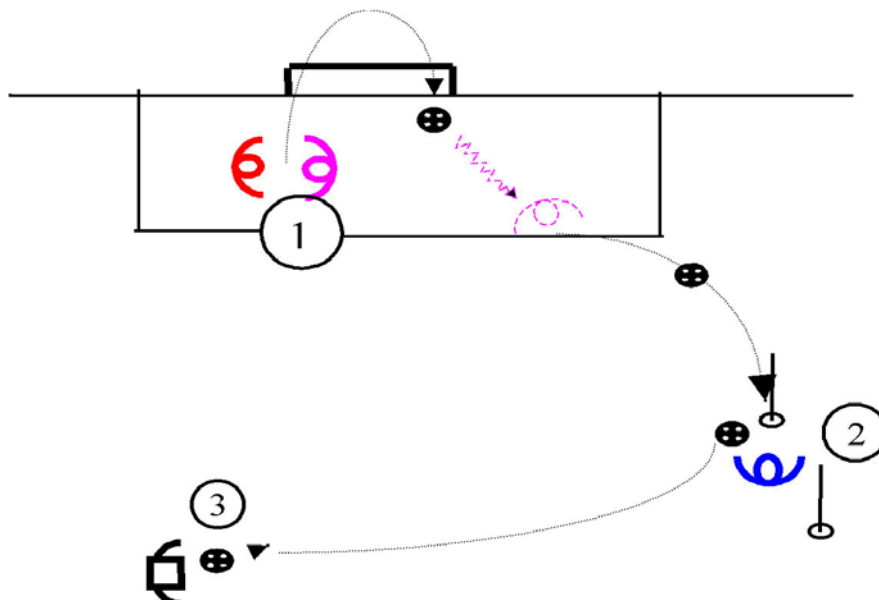
- prise de balle avec rebond (5 min)



2 cônes et un ballon

G rouge envoie le ballon à G bleu avec un rebond. Prise de balle à 2 mains avec plongeon avant si nécessaire.

- déplacement dans la surface (15 min)



5 ballons et 2 piquets

1- G rouge met en lobe sur G violet

2- G violet relance à la main sur G bleu en ayant traversé la surface des 18 mètres. Pendant ce temps l'entraîneur compte à voix haute les 6 secondes. 3- G bleu relance au pied sur E