



DIRECTION TECHNIQUE GARDIEN DE BUT

STAGE DES ÉDUCATEURS LSQM-2016

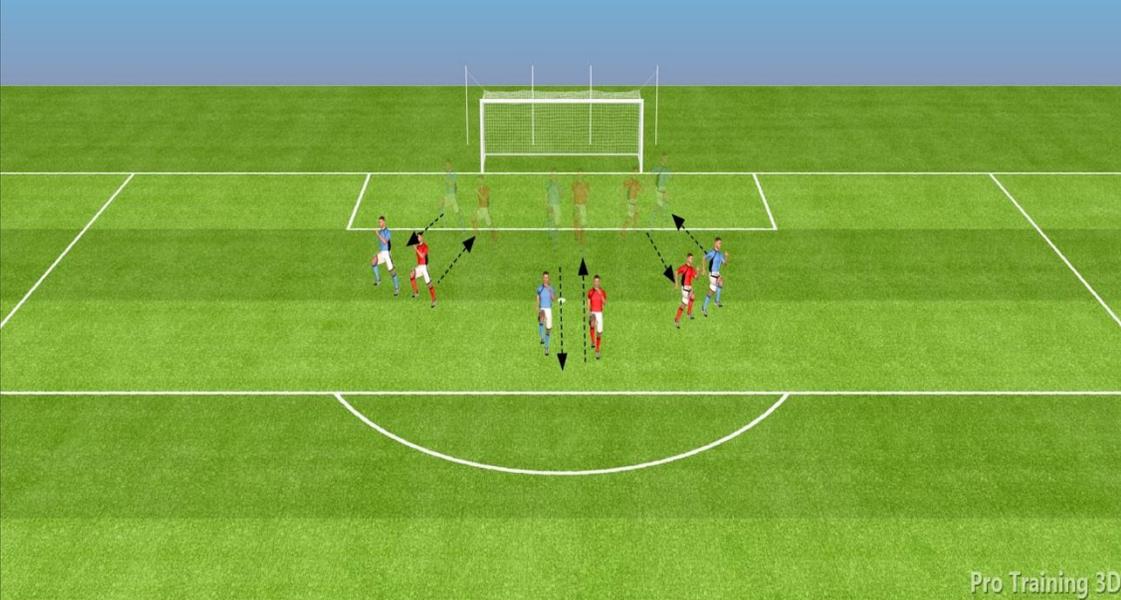
-

ÉCHAUFFEMENT D'AVANT MATCH DU GARDIEN DE BUT

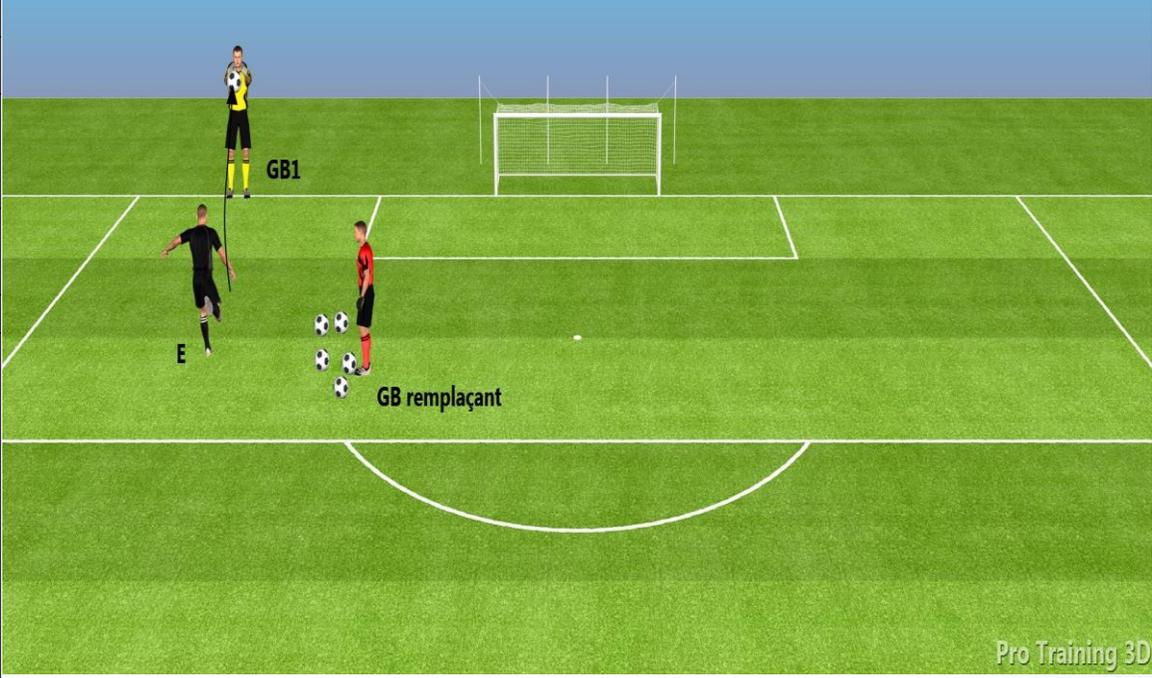
(U12 ET +)

Association régionale de soccer de Québec

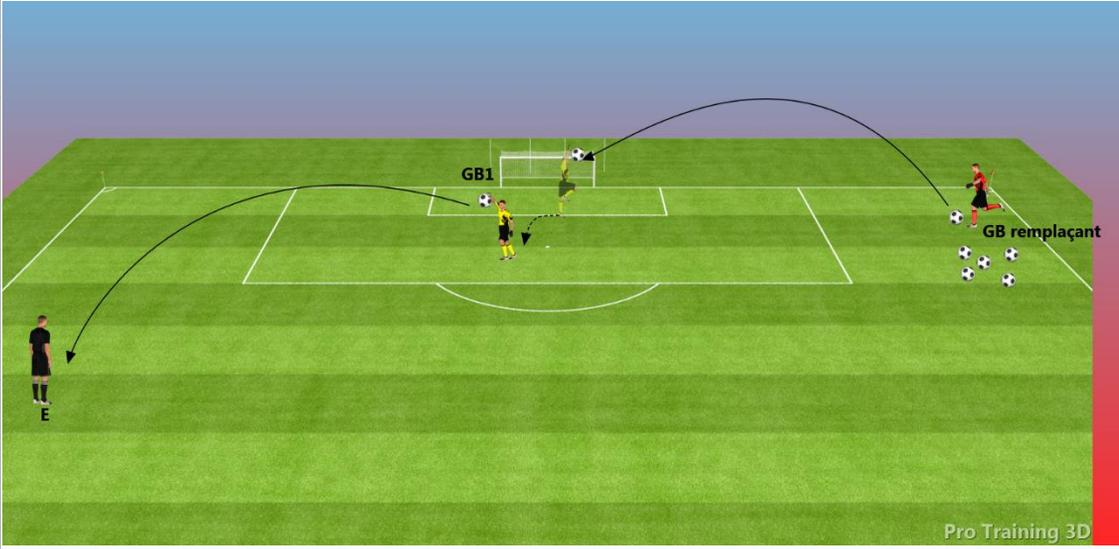
Séance : Échauffement d'avant match du gardien de but

		Tache	Descriptif	
P h a s e d u	M O I	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> - Préparation du corps à l'effort - Prise de repères - Concentration maximale 		
		Durée		5-8'
		Nombre de gardiens		1 - 3
		Espace		
		Surface de réparation		
		Consignes: <ol style="list-style-type: none"> 1- Débuter par le bas du corps (courses, différents types de déplacements, élévation des genoux....) 2- Enchaîner avec le haut du corps (rotation des bras...) 3- le tout, sans ballon. 	Pédagogie: <p>Insister sur la qualité des appuis et la progression bas et haut du corps.</p>	

Séance : Échauffement d'avant match du gardien de but

		Tache	Descriptif
P h a s e d u M O I e t L e	Objectifs:	Durée	
		5'	
		Nombre de gardiens	
		1	
		Espace	
	Consignes:	Surface de réparation	
B A L L O N		1- 4-6 jeu au pied en 1 touche (droit et gauche) 2- 4-6 jeu au pied en 2 touches (droit et gauche) 3- 4-6 prise de balle au sol, mi- haut, haut. 4- 4-6 prise de balle haut avec déplacements latérales. 5- 4-6 plongeurs avant avec déplacements latérales.	Pédagogie: Insister sur la qualité des gestes techniques dans cette phase. Le nombre de répétition est fonction de l'âge.

Séance : Échauffement d'avant match du gardien de but

	Tache		Descriptif
P h a s e d u M O I L e B A L L O N e t l e B u t	Objectifs: 1- Échauffement spécifique proprement dit. 2- Prise de repères. 3- Travail sur la vitesse de réaction et la vitesse gestuelle. 4- retour au calme à quelques minutes du début du match. 5- Échanges positifs entre l'E et le GB.	Durée	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Pro Training 3D</p>
		10-15'	
		Nombre de gardiens	
		1	
		Espace	
	Surface de réparation		
	Consignes: 1- 4 plongeons au sol (droite et gauche). 2- 4 plongeons mi- haut (droite et gauche). 3- Ouverture d'angle (X4) et frappe (Côté droit et gauche). 4- Prises de balles (toutes ses formes et différents angles) et relances (à la main et aux pieds). 5- Frappes à différents angles et distance (15-20-25 m) et relances 6- Passes en retrait (différents angles) et remises aux pieds (court, mi- long, long).		7- Centres aériens (droit et gauche) et relances (+ frappe du joueur après interception du ballon). 8- Différents types de dégagements (balles au sol et/ ou à la main....)
			Importants: -Prendre en considération le niveau du gardien de but. -Prendre en considération le niveau de jeu de la catégorie concerné (l'échauffement dit être en conséquence). -L'échauffement doit être progressif et permettre au GB d'entrecouper par des pauses d'eau et d'étirements dynamiques. -Tenir compte de la température ambiante. - Avoir une source de ballons (6 à 8 ballons)