

# LUNDI 9 SEPTEMBRE - 18H00

## DEPLACEMENTS ET PRISES DE BALLE

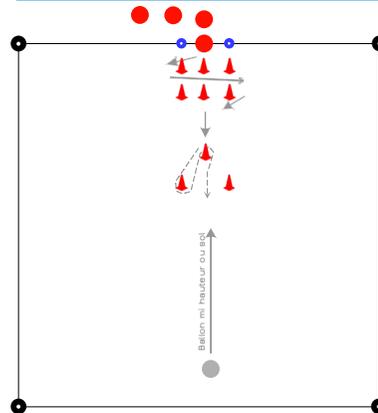
**Effectif**  
4 GDB

**Temps de séance**  
45'

**Dominante athlétique**  
Coordination - Motricité

### 5' d'activation libre (gammes-manipulation du ballon)

#### Procédé n°1 : Activation



**Intensité:** Faible  
**Distance:** 6m  
**TEMPS:** 5'

**But:**  
Activation et intégration du thème

**Consignes:**

1-le gardien se déplace entre les cônes en pas chassés 2-le gardien se déplace en avant puis en arrière pour contourner les cônes et viens se présenter entre les 2 cônes pour recevoir un ballon au sol / mi hauteur (axe)

**Variantes:**

changer de sens (droite/gauche)

**Comportements attendus:**

Concentration, application, calme (rythme activation)

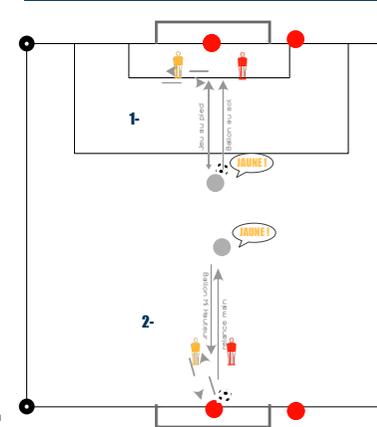
**Critères de réalisation**

sur le déplacement AV/AR, utilisation des bras. Regard et corps vers le ballon.

Prise au sol : orientation du genoux sans toucher le sol, souplesse haut du corps et accompagnement du ballon pour sécuriser

Prise mi-hauteur : prise vers l'avant, main en W

#### Procédé n°2 : Exercice analytique



**Intensité:** Moyenne  
**Distance:** But 8  
**TEMPS:** 15'

**But:**  
Travail d'association déplacement + prise de balle

**Consignes:**

1- Le gardien part de sa ligne, avance entre les mannequins et joue un une deux au pied avec l'éducateur. A l'annonce de la couleur, déplacement latéral pour aller contourner le mannequin puis reçoit un ballon au sol.

2 - Le gardien commence avec le ballon, relance à la main puis déplacement avant/arrière en fonction de la couleur annoncée suivi d'un ballon frappé mi hauteur

**Variantes:**

7' par atelier puis rotation

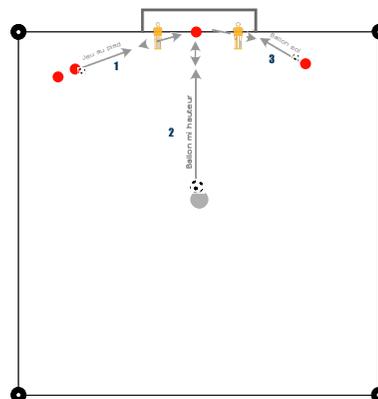
**Comportements attendus:**  
concentration, réactivité et fluidité de déplacements

**Critères de réalisation**

Idem activation + déplacements fluides et vifs

Sur les appuis + position de base avant la frappe Jeu au pied avec contrôle / relance main en bras roulé

#### Procédé n°3 : Situation



**Intensité:** Moyenne  
**Distance:** But 8  
**TEMPS:** 15'

**But:**  
Travail de déplacement / relances+ prises de balles en mouvement

**Consignes:**

Départ du milieu du but, déplacement vers la droite pour un une deux au pied, remplacement dans l'axe pour un ballon mi-hauteur, déplacement coté gauche pour un ballon au sol

**Variantes:**

Changer les sens (droite/gauche) après 4 passages de chaque coté.

Possibilité de changer l'orientation du jeu au pied (ballon de droite, jeu vers la gauche et inversement). Rotation des gb dans le sens des aiguilles d'une montre après chaque passage

**Comportements attendus:**

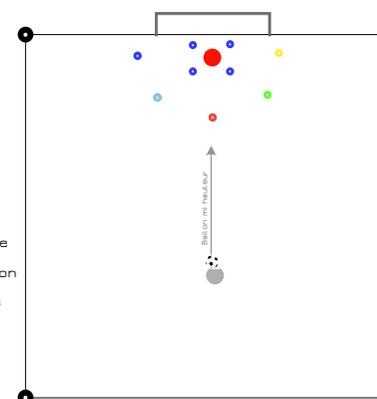
concentration, justesse et précision technique

**Critères de réalisation**

fluidité des déplacements et prises d'appuis avant chaque ballons.

Le corps est orienté vers le ballon.

#### Procédé n°4 : Jeu



**Intensité:** Haute  
**Distance:** But 8  
**TEMPS:** 10'

**But:**  
Travail de déplacement et prise de balle

**Consignes:**

Départ dans le carré bleu. A l'annonce d'une couleur, le gardien se déplace pour aller contourner la coupelle correspondante puis regagne le carré pour recevoir un ballon sol ou mi hauteur (axe)

**Variantes:**

**Comportements attendus:**  
concentration, coordination et motricité, orientation dans l'espace

**Critères de réalisation**

Regard et corps vers le ballon, fluidité dans le déplacement, position de base et équilibre au retour dans le carré, lucidité dans la prise de balle

**Points de vigilance:** Se concentrer sur l'attitude du gardien avant la frappe (position de base) : Position des mains, des épaules et du dos, écartement des jambes, fléchissement des genoux etc.