



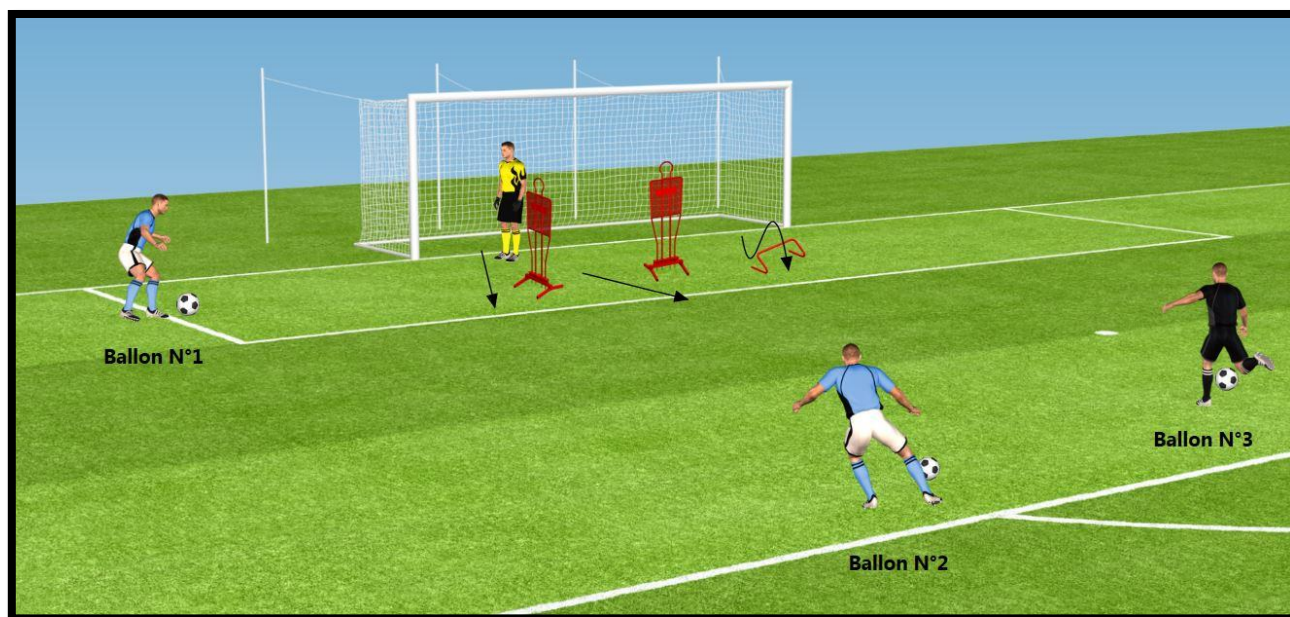
Spécifique Gardiens de but

Thème technique : Couper la trajectoire du tir Catégories U15 / U17

Compétences développées : prises de balle, motricité, concentration

Organisation :

- 1 gardien en activité, 2 à 3 gardiens tireurs en collaboration
- Enchaînement successif de 3 actions
- Déplacements arrière face au jeu entre chaque ballon
- 3 départs de tirs (inverser l'organisation à mi séquence)
- Rotations tous les passages dans le sens des aiguilles d'une montre
- Matériel nécessaire : 1 cage à 11, 2 mannequins, 1 haie, 10 ballons T5
- Variables : Intensité de la frappe, diversité des trajectoires



Comportements attendus :

- Sur le premier ballon au sol : passer devant le mannequin, se déplacer en diagonale, gagner du terrain, engager les épaules et les bras vers l'avant (semi fléchis), pousser sur la jambe extérieure, réaliser une prise de balle de qualité.
- Sur le deuxième ballon au sol : idem avec l'objectif de passer à nouveau devant le mannequin (mise au sol rapide, chassé de la jambe intérieure, vitesse au sol).
- Sur le troisième ballon (libre) : jump en se servant des bras (réception pieds décalés, sur l'avant des pieds), rester équilibrer ou se rééquilibrer, centre de gravité légèrement vers l'avant, le regard fixé sur le ballon, reprise d'appuis (le ballon est déclenché dès le premier appui au sol), lire la trajectoire pour répondre efficacement.