

Echauffement type d'avant match U13 créé par les éducateurs en formation module gardien de but découverte. Cet échauffement peut être réalisé par l'éducateur ou un dirigeant (sous réserve que celui-ci ait été démontré et expliqué au préalable) .

L'échauffement doit être progressif et doit renforcer la confiance du jeune gardien de but .

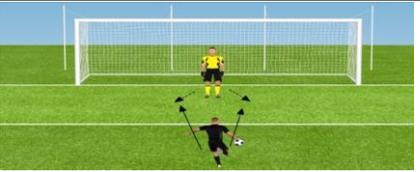
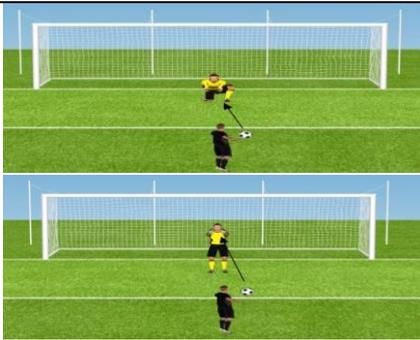
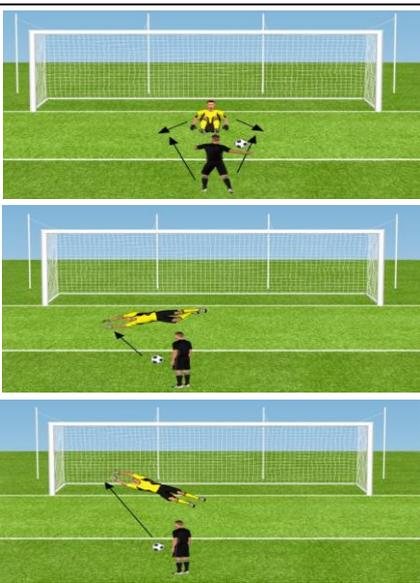
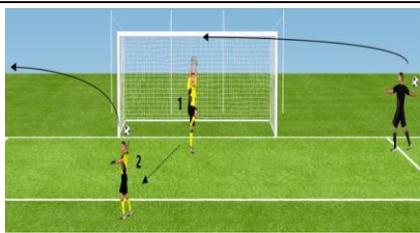
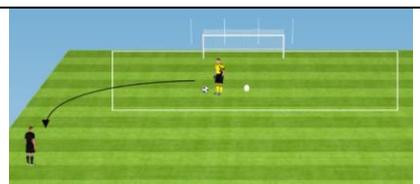
Il est préférable d'envoyer de bons ballons à la main plutôt que de mauvais ballons au pied

ECHAUFFEMENT D AVANT MATCH U13 pour gardien de but

Durée	Matériel
20'	● 3

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ
de Football

Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques
Mise en train généralisée	<p>Consignes : Déplacement + travail haut du corps (épaules , coudes , poignets..) : 1'30 Déplacement + travail bas du corps (pas chassés , talons fesses , montée de genoux..) : 1'30 Manipulation du ballon : faire rebondir le ballon à une main ,deux mains , le passer autour de la taille , le faire rouler et le reprendre.. : 1'</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Monter progressivement en intensité Solliciter les différents groupes musculaires Mobiliser les différentes articulations Varier les déplacements (avant , arrière , latéraux) Augmenter son degré de concentration</p>
			Durée
Relances courtes au pied	<p>Consignes : l'éducateur est à 8 mètres du gardien et envoi le ballon au gardien alternativement sur la droite et la gauche , celui ci attaque son ballon , contrôle et relance sur l'éducateur .</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Relancer de l'intérieur du pied Verrouiller la cheville , frapper au milieu du ballon S'équilibrer avec les bras , regard sur le ballon Poser le pied d'appui à côté du ballon</p>
			Durée
Prises de balle	<p>Consignes : L'éducateur échauffe le gardien sur les 3 types de prises de balle : sol , mi hauteur , haute . 2 séries de 6 répétitions . Le gb renvoie le ballon à l'éducateur à la main (au sol ou à mi hauteur) .</p> <p><i>Les ballons sont envoyés à la main</i></p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Prise de balle au sol : Avoir les mains ouvertes face au ballon Avoir les coudes serrés pour former le panier Placer le genou à l'extérieur des bras sans qu'il touche le sol Prise de balle mi hauteur : Ecarter un maximum les doigts et mettre les pouces derrière le ballon (triangle formé par les pouces et les index) Amener les mains simultanément sur le ballon Avoir les coudes serrés (largeur d'épaules) Prise de balle haute : Impulsion des deux pieds Monter les bras au moment de l'impulsion</p>
			Durée
Plongeurs	<p>Phase préparatoire aux plongeurs Consignes : Le gb est assis et l'éducateur envoie à la main le ballon alternativement sur la droite et la gauche (le gardien reste assis) . 4 ballons de chaque côté . Consignes : L'éducateur échauffe le gardien sur les différents plongeurs : avant , plongeon latéral au sol et plongeon latéral mi hauteur. 4 plongeurs avant / 8 plongeurs latéraux au sol (4 à droite et 4 à gauche) / 8 plongeurs latéraux mi hauteur (4D / 4G) <i>Les ballons sont envoyés du plat du pied pour les plongeurs avant et latéraux au sol et à la main pour les plongeurs latéraux mi hauteur</i></p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Phase préparatoire , prise de contact avec le sol : Emmener les bras tendus vers le ballon Mettre une main derrière le ballon et une en haut Finir en position de plongeon latéral</p> <p>Plongeon avant : Attraper le ballon et le mettre dans la niche avant de tomber Plaquer le bassin et les jambes contre le sol Rentrer en contact avec le sol par les genoux,le bassin et les bras</p> <p>Plongeon latéral au sol : Pousser sur la jambe extérieure Mettre une main derrière le ballon et une en haut</p> <p>Plongeon latéral mi hauteur : Pousser sur la jambe intérieure Placer les deux mains derrière le ballon <i>Capter le ballon en l'attaquant (tous type de plongeon)</i></p>
			Durée
Jeu aérien + relances longues main	<p>Consignes : L'éducateur , placé à 8 m du premier poteau vers la ligne de corner envoie le ballon à la main de bas en haut , le gb réalise une prise de balle aérienne et relance à la main sur un partenaire situé à 12 m à l'opposé (bras roulé) . 3 ballon+ 3 relances de chaque côté</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Jeu aérien : Se positionner de trois quart Impulser d'un pied Aller chercher le ballon au point haut (bras tendus) Relance longue en bras roulé : Bras avant en direction de l'objectif Ballon porté dans la main opposé à la jambe avant Lancer le ballon avec un mouvement du bras en arc de cercle</p>
			Durée
Relances longues pied	<p>Consignes : L'éducateur est placé à environ 20 m du gb sur le côté du terrain , le gb relance au pied sur l'éducateur . Le ballon est arrêté ou légèrement en mouvement 4 ballons de chaque côté</p>		<p>Veiller à ...</p> <p>Raccourcir les foulées avant l'impact Poser le pied d'appui à côté du ballon Verrouiller la cheville (la durcir) Armer la jambe de frappe , passer le pied sous le ballon S'équilibrer avec les bras</p>
			Durée

N'oubliez pas l'hydratation

