



# SÉANCES 1

Situation

Principes

Tactique

Technique

Athlétique

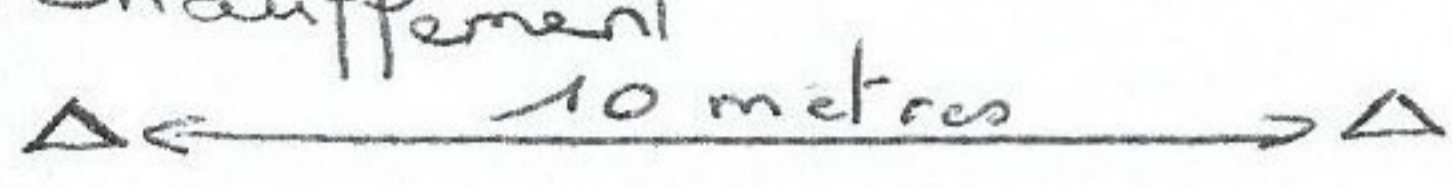

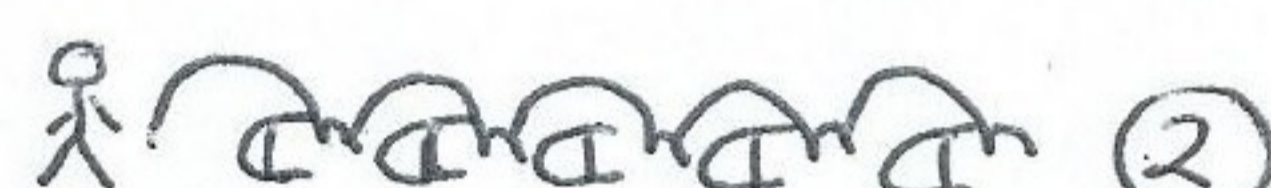
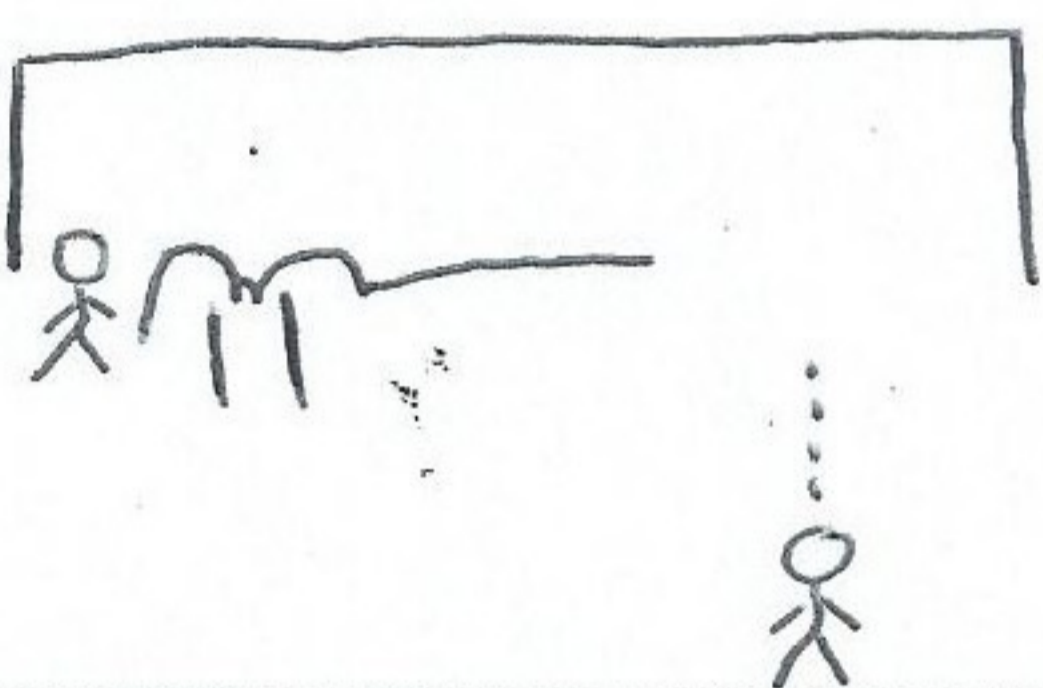
Catégorie

Date *Coordination*

Joueurs *bas du corps*

Réalisé par Willy BUSSON  
Publié par



Durée	Schéma	Observations
15 min	<p>① Echauffement   10 metres            5 minutes</p> <p>+            Exercice Echauffement 1, 2, 3, 4</p>	<p>△ : coupelle            Le gardien fait les navettes entre les coupelles en échauffant le haut du corps puis le bas.</p>
10 min	<p>② Coordination:   ①   ②</p> <p>□ petite haie de 20 à 30 cms</p>	<p>① le gardien de profil. Alterne un pied sur l'autre entre les haies. 3 allés-retours.            ② Double appui entre les haies. le gardien tiens un ballon dans les mains. X3</p>
10 min	<p>③ Exercice coordination 3            X 6</p>	<p>1 variante:            Faire plonger le gardien à la sortie du parcours</p>
10 - 15 min	<p>④ </p> <p>Gauche x 6            Droite x 6</p>	<p>l : barre au sol.            le gardien se déplace en faisant double appui entre les deux puis plonge sur la poutre</p>
10 min	<p>⑤ Musculation.            Abdo: Exercice 6 + 7 2 x 45 secondes            Pompes: Exercice 1 6 séries x 8 répétitions            25 secondes de repos</p>	
5 min	<p>⑥ Etirements + faire un point sur la séance.</p>	