

# L'entraînement complet

## Centre (adultes) B1

**L'objectif :** Perfectionnement des ballons aériens avec opposition. (Le gardien entre en contact avec l'adversaire au moment de l'arrêt).

**Le nombre des gardiens:** 4 gardiens adultes.

**La durée de l'entraînement:** approximativement **70 minutes**. C'est un entraînement technico-tactique qui n'est pas limité par le temps. Il peut se prolonger si l'entraîneur a besoin de plus de temps pour des corrections et des explications.

**Le nombre de répétitions et l'organisation:** est décrit dans chaque exercices.

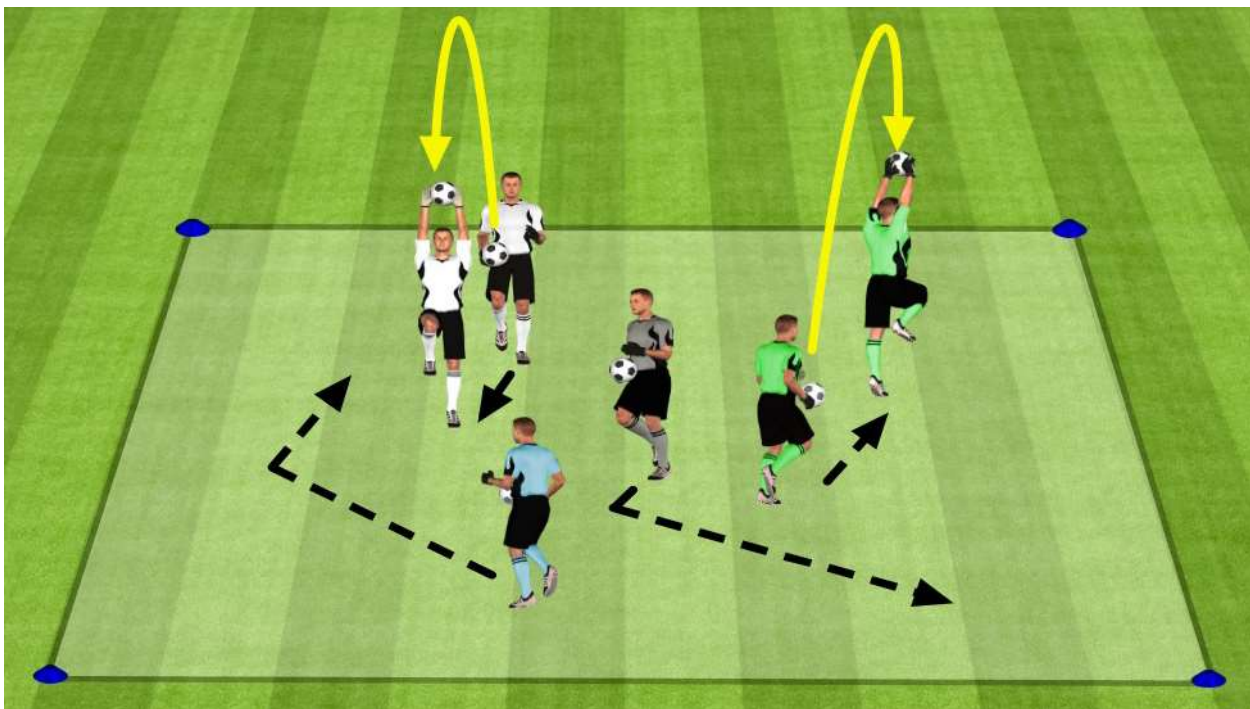
**Le matériel :** ballons, 8 mannequins (piquets).

**Attention!** Capturer le ballon avec les bras tendus au point le plus haut. Chaque sortie est accompagnée par la voix.

### L'échauffement

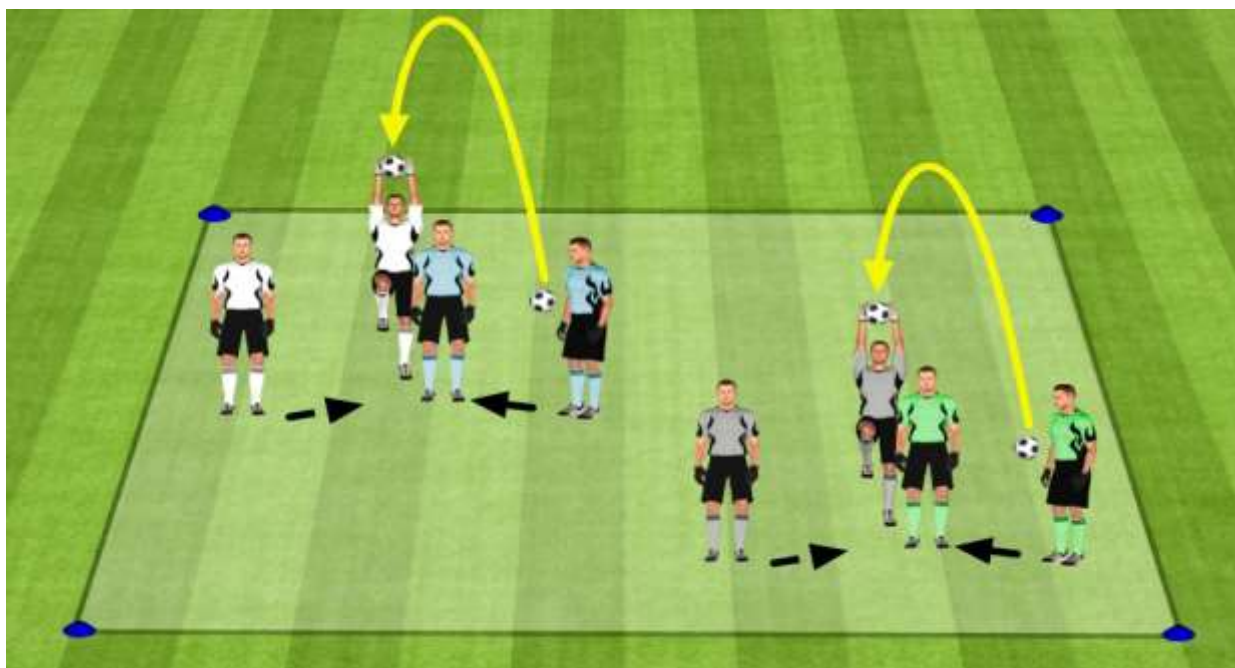
1. Echauffement individuel sans et avec ballon ... **5 minutes**
2. Echauffement collectif avec ballon

#### Exercice 1



Chaque gardien se déplace librement, lance et capte son ballon  
**6 ballons** par gardien

## Exercice 2



1. Ballon lancé à la main - duel aérien

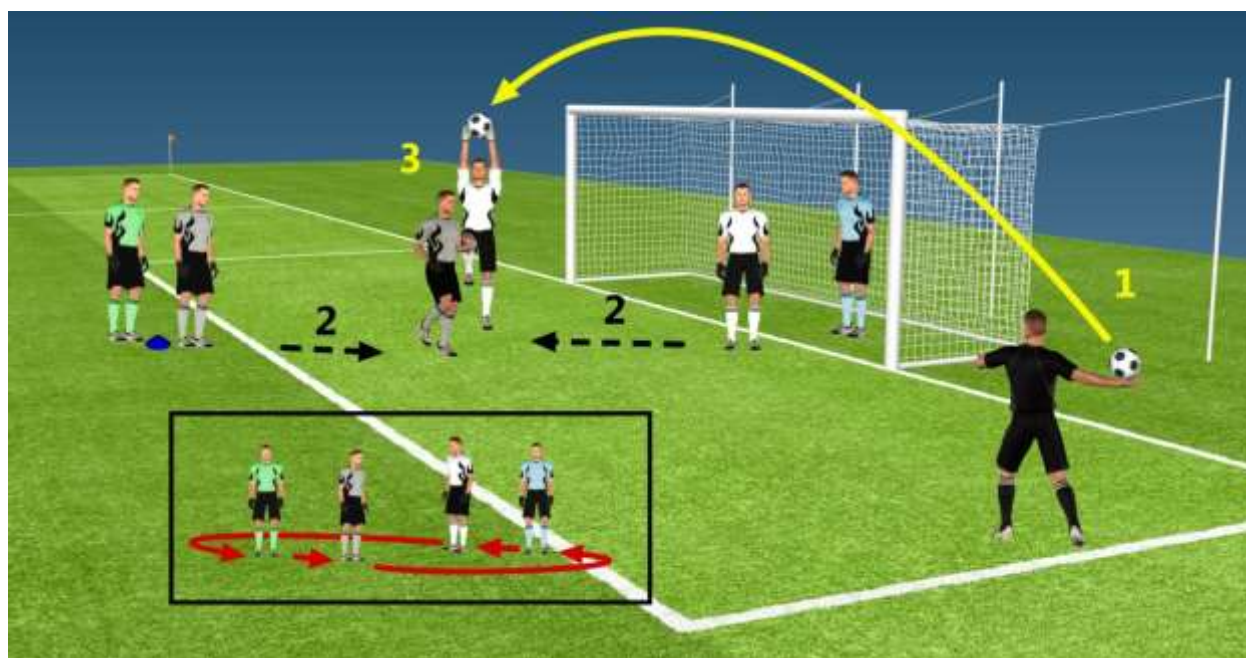
Changement de rôle

**8 ballons** par gardien

**L'organisation:**

- Les gardiens se déplacent dans le rectangle

## Exercice 3



1. Ballon aérien lancé à la main

2. Déplacement

3. Duel aérien

Changement de gardien

**4 ballons** par gardien de chaque côté

**L'organisation:**

- Léger contact en duel aérien

## La partie principale de la séance

### Exercice 4



1. Centre avec opposition (à la fin de l'action)  
Retour en marchant.  
Changement de gardien après **5 répétitions**.  
**1 série** par gardien de chaque position (source de ballons).

#### L'organisation:

- L'opposition des autres gardiens est active.
- L'entraîneur et le gardien frappent alternativement.

#### Attention:

- Le gardien doit essayer de garder toutes les balles.

### Exercice 5



1. Centre avec opposition (à la fin de l'action)
2. Relance à la main côté opposé  
Changement de gardien.  
Changement des rôles après une série.  
**2 séries de 6 répétitions** par gardien.

#### L'organisation:

- Les gardiens travaillent par deux.
- 2 centres de chaque côté avec la relance côté opposé.
- 2 centres en cloche du milieu avec la relance au choix.
- Changement de la trajectoire du ballon (sortant ou rentrant) en 2<sup>ème</sup> série.

#### Attention:

- Penser à la relance seulement après une bonne intervention sur le centre.

## Le retour au calme

Etirements et retour sur la séance ... **10 minutes**