

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.

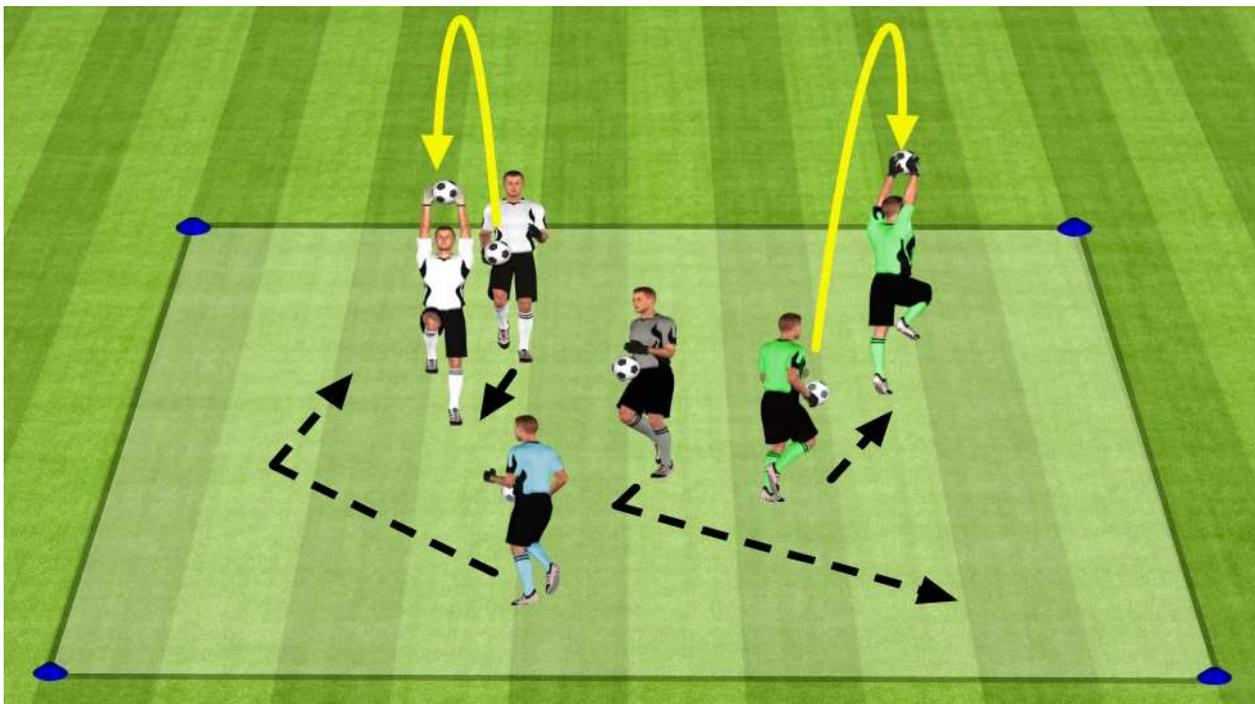
Le matériel : ballons, 8 mannequins (piquets).

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

L'échauffement

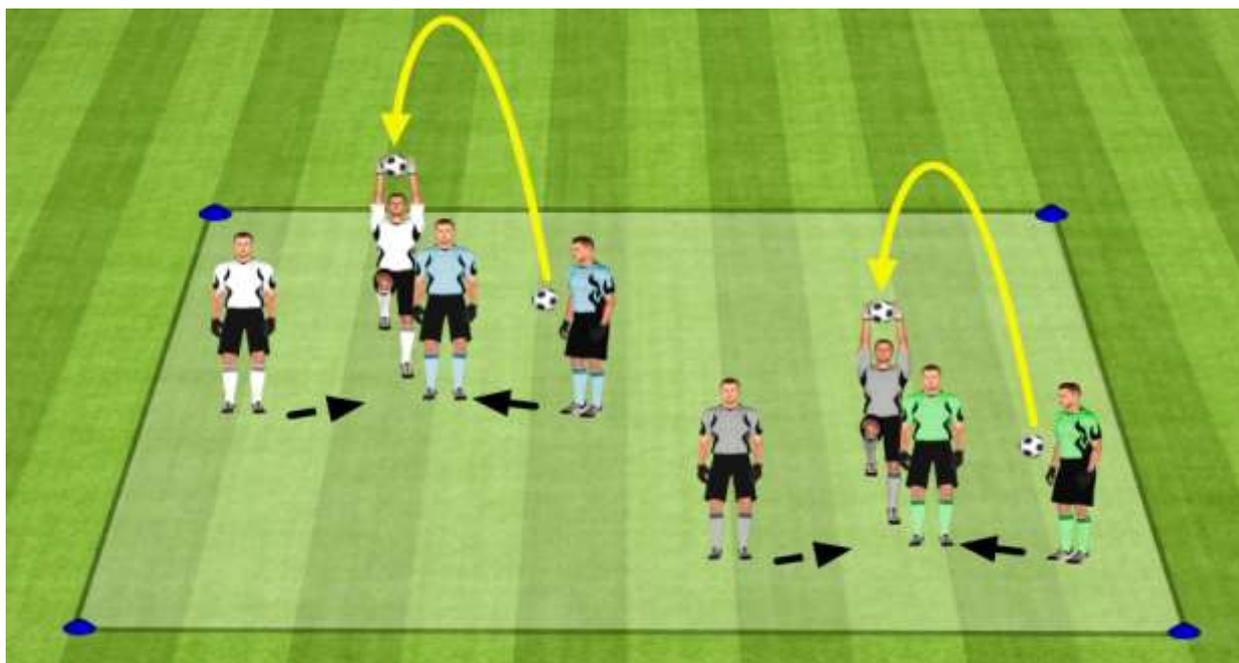
1. Echauffement individuel sans et avec ballon ... **5 minutes**
2. Echauffement collectif avec ballon

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

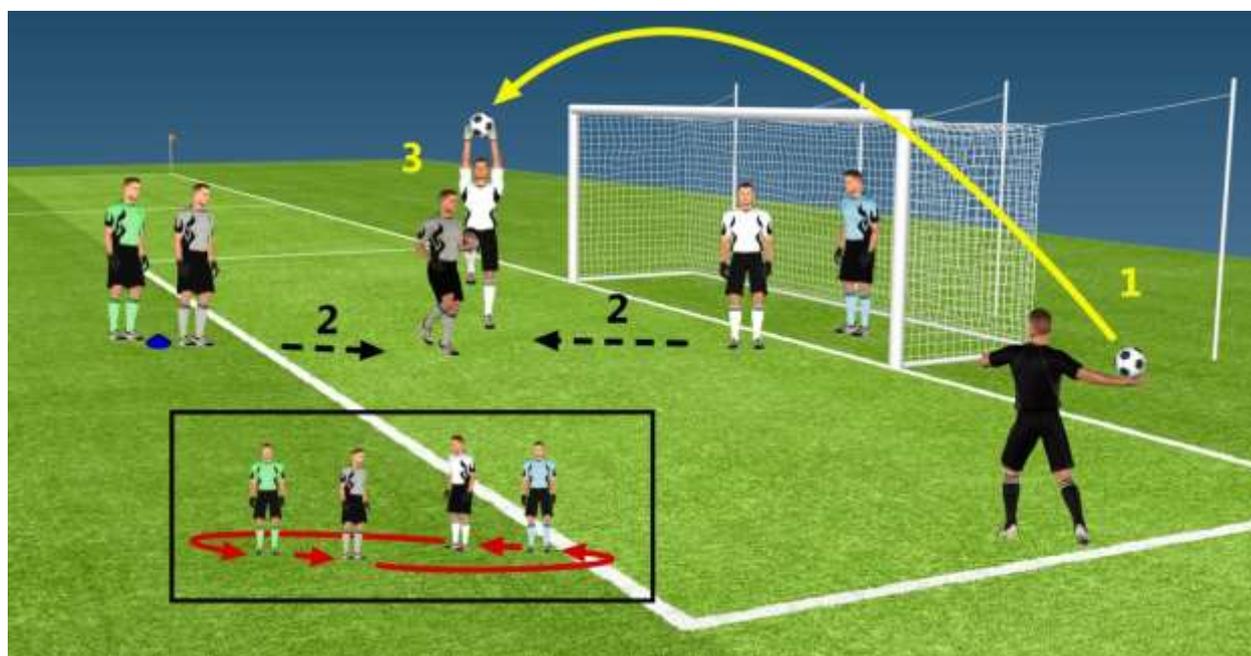
Changement de rôle

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^{ème} 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**