

-Stage gardien - -2005/2006-

I- Renforcement musculaire

II- Plyométrie et parades éclatées (développement de l'explosivité)

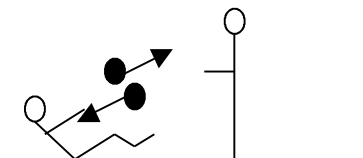
III- Manipulation de balles de tennis (rapidité, perception, placements segments supérieurs et inférieurs)

IV- Travail de relance (rapidité déplacement/placement et précision des relances)

[Abréviations GB : Gardien de But, d : droit, g : gauche, E : Entraîneur]

I- Renforcement musculaire

1.1)



Consigne : GB assis pieds décollés et croisés. E face à lui à 1 m. Echange de passes.

Avec 2 balles de hand :

- le GB lance main d et réceptionne main g (travail alterné des mains)
- le GB lance et réceptionne à 2 mains (une balle passe par-dessus l'autre)
- le GB lance et réceptionne les 2 balles en même temps (travail simultané des mains)

Avec 1 medecin ball :

- Le GB lance et réceptionne à 2 mains.

Avec 2 medecin ball :

- le GB lance main d et réceptionne main g (travail alter né des mains)

Durée de l'exercice : ~5-10 min

1.2) Consigne : GB démarre debout bras levés dans le but. GB renvoie medecin ball au-dessus de la tête puis descend en position pompe pour exécuter 5 pompes suivies de 2 arrêts avec jambes d et g (toujours en position pompe). Puis retour à la position initiale.

Vitesse d'exécution élevée. 2 à 3 séries de 5 fois 5 pompes.

1.3) Consigne : Position brouette avec pieds ou jambes sur un banc. Le GB effectue :

- | | | |
|--|---|----------|
| -des passes bras droit (1min) | } | 2 séries |
| -des passes bras gauche (1min) | | |
| 30 sec à 1min de récupération | | |
| -parade des tirs bras droit (10 tirs) | } | 2 séries |
| -parade des tirs bras gauche (10 tirs) | | |
| -30 sec à 1min de récupération | | |

1.4) Consigne : 2 tractions avec la lucarne puis 2 arrêts à terre (alterné d et g).

2-3 séries de 10 tirs

1.5) Consigne : GB accroupi, talons décollés et bras levés. Effectuer des passes.

1 min avec ballon de hand.

Récupération 45 sec.

1 min avec medecin ball.

Récupération 45 sec.

} 2 fois (2 min de récupération
entre les 2 séries)

II- Plyométrie et parades éclatées.

-Plyométrie-

2.1) Consigne : Montés et descentes d'escaliers.

!!!! Bien poser un temps d'arrêt sur la réception (jambes semi fléchies) surtout en descente et dos droit, rester bien gainé !!!!

Aller-retour, pieds joints

Repos 30 sec

Aller-retour, pieds joints avec bonds latéraux

Repos 1 min

Aller-retour sur pied droit

Repos 30 sec

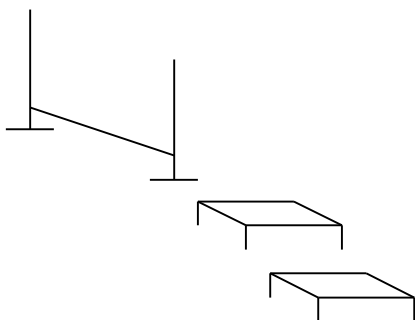
Aller-retour sur pied gauche

} 2-3 fois (2 min de récupération
entre les séries)

2.2) Consigne : Chaise jusqu'à fatigue (bien gainé et droit) puis 8 sauts groupés par-dessus haies ou sur place.

4 séries (avec 30 secs à 1 min de récupération)

2.3) Consigne: Bonds latéraux pieds joints par-dessus élastique puis bonds par-dessus banc.



1^{ère} série : bonds latéraux (élastique) puis sauts par-dessus banc avec réception accroupie (**5 fois**)

1 min de récupération

2^{ème} série : bonds latéraux (élastique) puis sauts sur le banc et se laisser tomber en « freinant » la descente. Fin de réception semi fléchié (90°). (**5 fois**)

1 min de récupération

3^{ème} série : bonds latéraux (élastique) puis sauts sur le banc et se laisser tomber jusqu'à accroupissement (freiner la descente). (**5 fois**)

1 min de récupération

4^{ème} série idem mais sauter aussi à partir du banc (bien freiner la descente). (**5 fois**)

1 min de récupération

2.4) Consigne : GB sur place.Sauts groupés pieds joints suivant le cycle :
Saut groupé / réception semi fléchie/saut groupé/réception accroupie.

Pyramide 20-30-20 sauts

-Parades éclatées-

2.5) Consigne : GB face au banc, bras levés.Saut par-dessus banc parade en l'air sans ballon et réception sur 2 pieds.

-Parade éclatée jambe g.	(10 fois)	} 2 fois (2 min de récupération Entre les séries)
-récupération 1 min		
-Parade éclatée jambe d.	(10 fois)	
-récupération 1 min		
-Parade éclatée 2 jambes.	(5 fois)	
-récupération 1 min		

2.6) Consigne : GB face au banc, bras levés. Saut par-dessus banc parade en l'air sur un tir et réception sur 2 pieds .

-Parade 1 jambe éclatée sur tirs à g.	(10 fois)	} 2 fois (2 min de récupération Entre les séries)
-récupération 1 min		
-Parade 1 jambe éclatée sur tirs à d.	(10 fois)	
-récupération 1 min		
-Parade 2 jambes. (tirs a g ou à d)	(5 fois)	
-récupération 1 min		

2.7) Consigne : Gb dans les buts (sans le banc).Parade éclatée 2 jambes. (tirs d ou g)

1 série sur place	(10 fois)	} 2 fois (2 min de récupération Entre les séries)
-récupération 1 min		
1 série en sautant vers l'avant	(10 fois)	
-récupération 1 min		

III- Manipulation de balles de tennis.

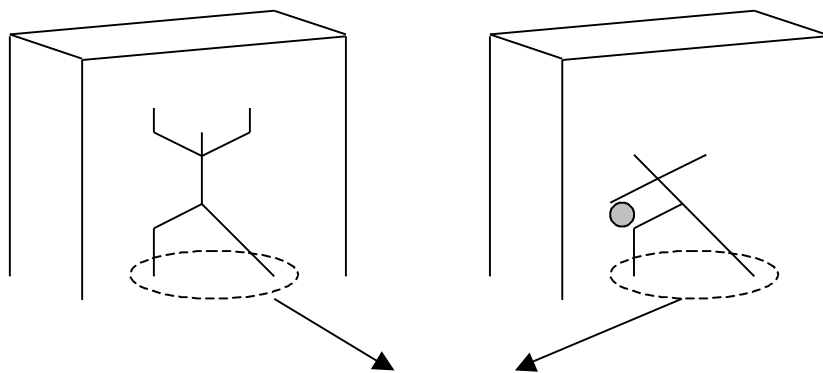
(Tous les exercices sont à faire avec balles de tennis)

3.1) Consigne : GB position « prière » sur les genoux. Tirs à terre d et g. Ramener 1 jambe vers l'avant pour intervenir sur la balle. >>>Prendre un tapis.

1 série à g	(10 fois)	} 2 séries
1 série à d	(10 fois)	
1 série alternée	(10 fois)	

3.2) Consigne : idem **3.1)** mais le GB doit se remettre sur ses pieds avant d'intervenir. Impulsion sur les genoux.>>>Prendre un tapis.

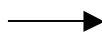
3.3) Consigne : GB avec une jambe tendue et l'autre semi fléchie (1m50 entre pieds). Intervention sur tir bas. Repositionner les bras en haut après chaque tir. Les pieds ne bougent pas (cf photo ci-dessous).



1 série à g (2 à 3min)
1 série à d (2 à 3min)

Pieds fixes

3.4) Consigne : GB assis par terre jambe en V. Intervention sur tir à terre. Le GB intervient sur ballon en position sauteur de haie. Bien ramener les 2 bras vers la balle.



10 tirs à gauche } 2 séries
10 tirs à droite }

3.5) Consigne : GB debout position bras à la verticale jambes écartées. Intervenir sur tirs entre les jambes. Le déclenchement du tir se fait par le GB (qui touche ses mains par ex).

1 série de 12 tirs

1 série de 12 tirs avec tipping

3.6) Consigne : GB touche ses cuisses avec les 2 mains ce qui déclenche un tir haut (rapidité des segments supérieurs).

2 séries de 12 tirs

3.7) Consigne : Le GB fait rebondir à 2 mains un ballon de hand à sa gauche et intervient sur un tir d'une balle de tennis à sa droite pour ensuite récupérer le ballon de hand avant qu'il ne touche le sol.

12 tirs à d

12 tirs à g

3.8) Consigne : GB position bras levés, sur un appui. La jambe libre est montée au niveau de la hanche. Le GB relance une passe lancée au niveau du pied d'appui. (Essayer progressivement de fléchir la jambe d'appui pour aller chercher la balle).

15 passes au niveau du pied/genou droit

Récupération

15 passes au niveau du pied/genou gauche

Récupération

IV- Travail de relance

5.1) Consigne : Le GB assis par terre (2 m devant la ligne de but). L'E positionné sur la ligne de penalty lance la balle n'importe où dans la zone. Le GB doit récupérer la balle le plus vite possible pour la relancer à l'E et s'asseoir de nouveau.

15 relances

5.2) Consigne : L'E est placé au milieu du terrain avec un stock de ballons. Il lance le ballon n'importe où en direction du but et en variant les tirs (derrière ligne de but, derrière but, fort, lentement, rebonds, roulant, avec effet...). Le GB démarre du milieu de son but récupère et relance la balle à l'entraîneur.

10 relances avec l'E placé dans le rond central

10 relances avec l'E placé à l'extrémité gauche de la ligne médiane

10 relances avec l'E placé à l'extrémité droite de la ligne médiane

5.3) Consigne : Le GB à l'extérieur du but et face au terrain tient de la main g le poteau d. Le GB exécute 5 parades éclatées avec la jambe droite pour ensuite aller chercher un ballon au fond du but (coin opposé) pour relancer vers l'E qui effectue une course en C et revient pour tirer à 9m.

10 (relances + parades à 9m) avec le GB partant du poteau g.

Récupération

10 (relances + parades à 9m) avec le GB partant du poteau d.

Récupération

5.4) Consigne : Un stock de 10 ballons est placé derrière le but. Le GB doit au plus vite aller chercher le ballon pour le renvoyer à l'entraîneur placé dans la 2^{ème} partie du terrain.

Récupération

Réaliser le même exercice mais en plaçant les ballons sur la cage.

5.5) Consigne

Travail à réaliser dans la largeur du terrain avec un panneau de basket.

Le GB placé au milieu de la largeur du terrain parade sur un tir puis va chercher un ballon placé sur la ligne de touche pour revenir à l'endroit de la parade et lancer la balle en essayant de toucher le panneau de basket (précision de la relance).