

# SÉANCE de SPÉ GB Vergèze du 26/10/22

- présentation des personnes présentes et de la séance 5 min
- **echauffement global**

-course dans l'axe avec manipulation de balle  
-course arrière avec manipulation de balle  
-pas chassés avec manipulation de balle  
-pas chassés croisés avec manipulation de balle  
-saut du pied D sur le pied G travail de gainage à la réception  
-course avec 2 ballons en dribbles ensemble  
-course avec 2 ballons dribbles en décalé  
-course arrière avec 2 ballons en dribbles

dans manipulation de la balle j'entend faire le tour de son corps avec ,rond de bras ,ou jongles

10min

- **préparation du haut du corps**

-par 2 avec 2 ballons face à face on s'échange les ballon  
-par 2 avec 2 ballons face à face on jette le ballon au dessus de sa tête échange de balle avec l'autre balle ,on alterne les rôle  
- par 2 avec 2 ballons ,1 passes aux pieds l'autre passes à la main  
-par 2 on fait des passes appuyées de plus en plus longues on ajoute les jambes pour la force, les abdos pour la puissance et le bras pour la direction. 10min

le travail de passes avec 2 balles permet aux jeunes gardiennes d'appréhender la capture de la balle travail avec les sensations et le cognitif

## • échauffement gardienne

Avec les joueuses mises à disposition par le club de Vergèze

Découverte pour certaine de cascades :

- tirs dans les mains précis sans force pour que la gb comprenne la geste de repousser la balle vers le bas et non vers l'adversaire
- tirs dans les mains appuyés
- tirs dans les pieds précis sans force pour que la gb comprenne l'ouverture du pied et non le shoot dans la balle
- tirs dans les pieds appuyés
- tirs à mi-hauteur précis sans force pour que la gb se déplace latéralement dans les buts en gagnant son corps avec le poids du corps sur l'avant de ses pieds et en travaillant l'ouverture de hanche
- tirs à mi hauteur appuyés
- tirs en lucarnes D et G précis sans force pour faire travailler la rapidité de déplacement de la gb et le nombres d'appuis qu'il faut pour être grande à l'impact
- tirs lucarnes appuyés
- idem avec les tirs en bas dans les angles
- tirs appuyés en bas
- tirs pour marquer sur les postes arrières au maximum placés pas en forces

en fonction du nombre de gb on fera 2 groupes par niveau et on augmentera les exigences tireuses et Gb

20min

En fonction du nombre travail de groupe un groupe au tirs aux postes un groupes aux ateliers

## • Travail de tirs aux postes

- la gb va enchaîner 2 tirs pour favoriser le déplacement et non l'attente
- simple au début tirs ARD/ARG -DEMI/AR -ARD/AILD.....
- on augmente la difficulté si possible avec un enchaînement de 2 tirs lointain ARG/AILD- DEMI/AIL .....
- duel tireurs /gb les tireuses enchainent leurs tirs AILD /ARG/PIVOT/AILG/ARD/DEMI/CONTRE ATTAQUE DES 2 AILIERES

## ● Ateliers gardiennes

1/ travail de parcours

sur ce parcours il y aura échelle de rythmes, cerceaux ,haies, steps, corde à sauter,

2/ travail de poussées

les gb seront attachées avec un élastique de résistance différente cela va nous permettre de travailler la puissance/ resistance

3/ travail de gainage

sur trampoline si il y a :saut puis stop

jeu en position pompe comme un foot

4/ travail sur l'appréhension de la balle

la gb est allongée sur le dos en croix et une joueuse dribble autour très proche

## ● jeu de cloture

on finit par des matchs en sépare les gb en 2 équipes

chaque fois qu'une gardienne prend un but elle change l'équipe qui a passé toutes ses gb perd la manche

travail sur le soutien l'encouragement et les conseils entre partenaires de match  
concurrence saine