



Séance de gardien U10 à U13

Plan de 50 minutes sans entraîneur de gardiens

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

DATE

GARDIEN

Le plan de 50 minutes

Six blocs, un ballon par binôme, un but, quelques coupelles.

- ☐ Prise en W après rebond (5 min): faire rebondir le ballon, l'attraper au saut, le coller contre la poitrine
- ☐ Réception de ballon au sol à deux (8 min): le corps derrière le ballon, fermer les jambes
- ☐ Chute douce depuis les genoux (8 min): sur le côté vers le ballon qui roule, vite de nouveau sur ses appuis
- ☐ Turn and receive (7 min): attraper, redonner, se tourner aussitôt vers le deuxième lanceur
- ☐ 1 contre 1 à travers les portes (10 min): pousser l'attaquant vers l'extérieur, récupérer à deux mains
- ☐ Jeu réduit avec bonus (12 min): le gardien participe et lance la relance au pied

Points de coaching

Cinq repères qui doivent tenir à chaque séance.

- ☐ Prise en W: pouces presque en contact, sans se chevaucher
- ☐ Toujours mettre le corps derrière le ballon
- ☐ En tombant, ne jamais amortir avec le coude
- ☐ Dans le 1 contre 1, rester sur ses appuis le plus longtemps possible
- ☐ Échauffer les mains avant le premier tir puissant

Évite les erreurs fréquentes

Ce qui coûte le plus de progression sans entraîneur de gardiens.

- ☐ Travailler les centres et les ballons hauts régulièrement, pas seulement les tirs
- ☐ Laisser le gardien jouer sur le terrain jusqu'en U13, ne pas spécialiser tôt
- ☐ Échauffer les mains avant le premier tir puissant
- ☐ D'abord le mouvement, puis la vitesse, puis la distance

