

CRITÉRIUM RÉGIONAL U13

PROTOCOLE

(modulable)

D'ÉCHAUFFEMENT

GARDIENS de BUT



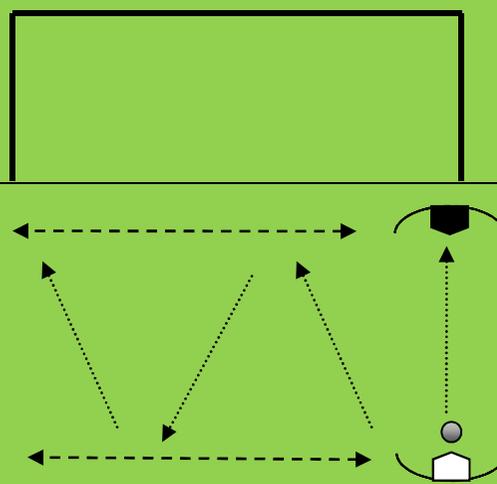


Organisation

- 4 ballons
- Aucun joueur dans la surface des 13 mètres
- En cas de temps limité, privilégier les modules:
 - 1, 5, 6, 8, 9 et 10
- Favoriser l'intervention des remplaçants sur les modules 9 et 10

MODULE 1 : mise en route

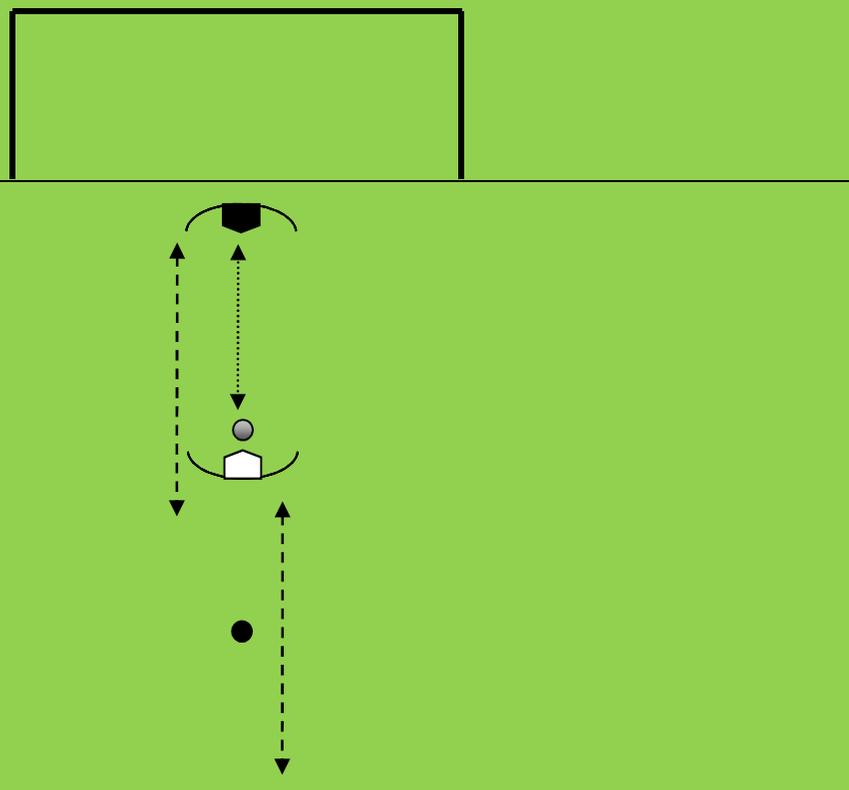
- 2 mètres entre gardiens
- Déplacement en pas chassés de poteau à poteau
- 2 séries de 4 allers retours
- Changer GdB dans le but entre séries
- Ballon en main
- Échanges à hauteur des épaules





MODULE 2 : déplacements arrières

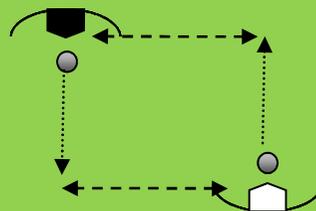
- 2 mètres entre gardiens
- Alternance de courses avant et arrière de ligne de but à 13 mètres
- 2 séries de 4 allers retours
- Changer GdB dans le but entre séries
- Ballon en main
- Échanges à hauteur des épaules





MODULE 3 : déplacements 2 ballons

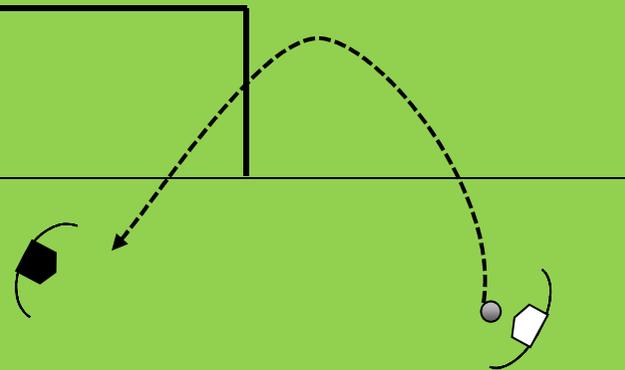
- 1 ballon par gardien
- 2 mètres entre gardiens
- Ballon en main
- Ballon roulé au sol face à soi
- Déplacement pas chassés pour ramasser ballon du partenaire
- Relance immédiate
- 2 séries de 2 allers retours
- Changer GdB dans le but entre séries





MODULE 4 : ballons aériens

- 6 mètres entre gardiens
- Ballon lancé à la main en cloche
- Prise de balle le plus haut possible, bras tendus
- 1 série de 3 ballons par gardien de chaque côté
- Changer GdB dans le but entre séries
- Passage des 2 cotés



Si éducateur ou dirigeant
initié au protocole
disponible

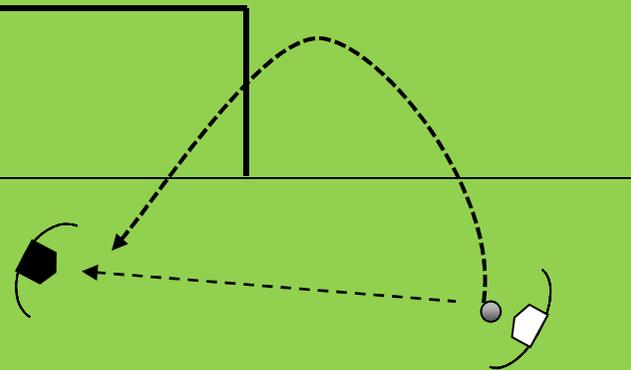
- Rôle de pourvoyeur
- 2^{ème} GdB positionné à la médiane pour relance à la main et/ou au pied ballon au sol





MODULE 5 : ballons aériens avec opposition

- 6 mètres entre gardiens
- Ballon lancé à la main en cloche
- Prise de balle le plus haut possible, bras tendus
- Course du pourvoyeur pour gêner GdB
- 1 série de 3 ballons par gardien de chaque côté
- Changer GdB dans le but chaque passage
- Passage des 2 côtés



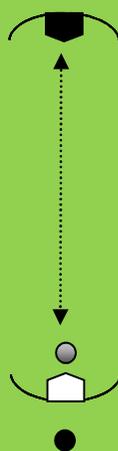
Si éducateur ou dirigeant
initié au protocole
disponible

- Rôle de pourvoyeur
- GdB Change à chaque passage
- le 2^{ème} GdB reste en opposition raisonnée



MODULE 6 : frappes face à face

- 6 mètres entre gardiens
- Ballon en main
- Frappe de volée ou en $\frac{1}{2}$ volée sur le partenaire
- 2 Séries de 4 ballons
- Changer GdB dans le but chaque passage







MODULE 7 : passage au sol



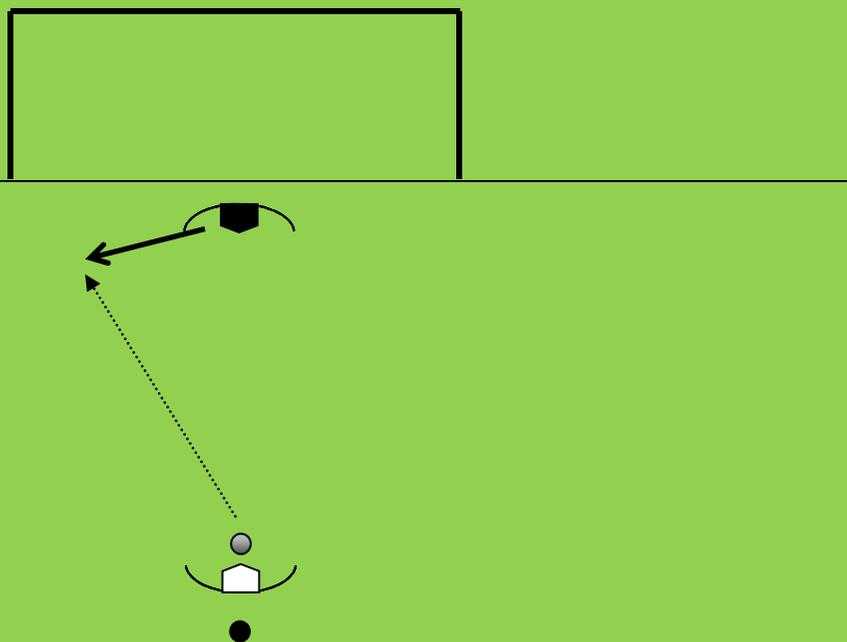
- 1 mètre entre gardiens
- Assis face à face
- Ballon en main
- Ballon lancé
alternativement droite
et gauche gardiens se
couchant sur le côté
- 2 séries de 5 ballons de
chaque côté
- Se relever entre chaque
série





MODULE 8 : plongeurs

- 6 mètres entre gardiens
- Ballon au sol
- Frappe au sol intensité raisonnée pour plongeon du partenaire
- Alternier droite gauche
- 2 Séries de 4 ballons
- Changer GdB dans le but entre chaque série



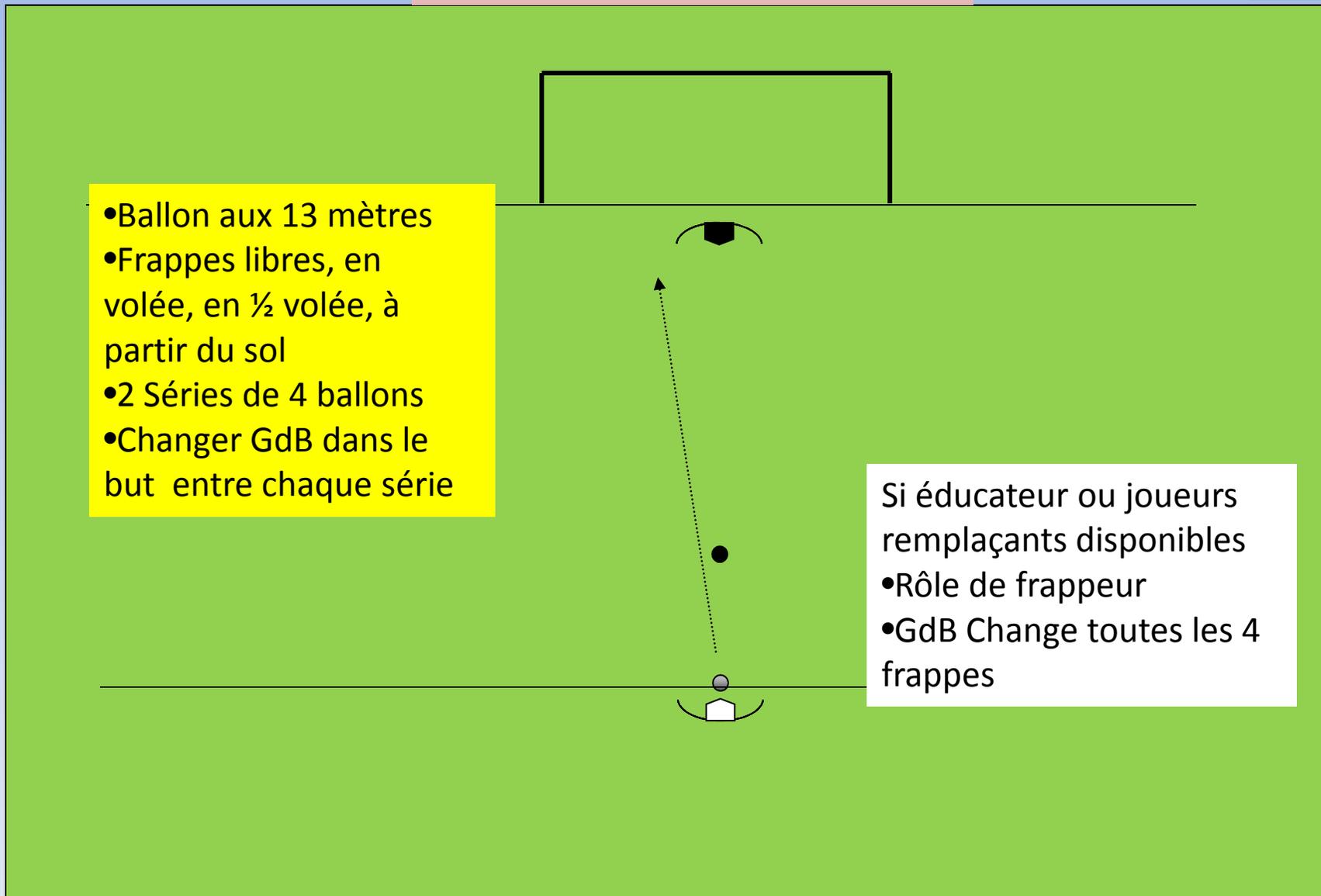


MODULE 9 : frappes libres de face

- Ballon aux 13 mètres
- Frappes libres, en volée, en ½ volée, à partir du sol
- 2 Séries de 4 ballons
- Changer GdB dans le but entre chaque série

Si éducateur ou joueurs remplaçants disponibles

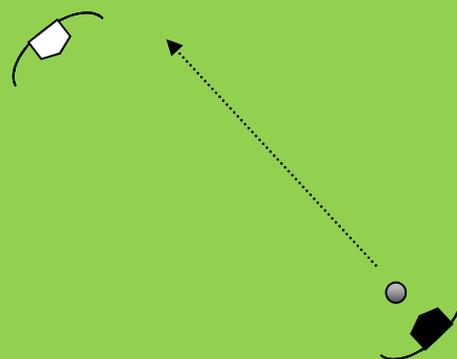
- Rôle de frappeur
- GdB Change toutes les 4 frappes





MODULE 10 : frappes en angle

- Ballon à 10 mètres
- Frappe sur ballon en mouvement
- Frapper pour marquer
- 2 Séries de 4 ballons
- Changer GdB dans le but entre chaque série
- 1 série de chaque côté



Si éducateur ou joueurs remplaçants disponibles

- Rôle de frappeur
- GdB Change toutes les 4 frappes







Durée de l'échauffement :
20 mn

Bonne jonglerie

Bon match