



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Fiche Action

“ Mise en place de séance **Garde le rythme
Spécial Gardien de But** pendant le
confinement “

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
Eméenne Football

Dates :
Novembre 2020

Thématiques développées

Nom de l'action

Séances "Garde le Rythme spécial Gardien" à la maison pendant le confinement



- Culture Foot
- Notion de garder le rythme à la maison

participants :
jeunes gardiens du club

Résumé de l'action

En parallèle de ce que nous proposons à l'ensemble de nos licenciés jeunes, nous proposons également des séances "Garde le Rythme" **pour nos jeunes gardiens de But.**

L'objectif est avant tout de garder un contact "Educateur / Joueur / Parent" pendant cet arrêt de l'activité, mais aussi de leur proposer une séance qui les concerne davantage que les séances joueurs de champ .

Ce dispositif fonctionne plutôt bien, avec de bons retours.

Nous proposons en plus de la séance, des petits jeux et Quizzs "culture foot".



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

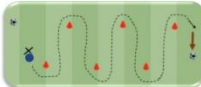
Séance Garde le Rythme

Spécifique Gardien de But

(Semaine du 24 au 29 Novembre)



> Séquence 1 : Déplacement et prise de balle



Descriptif :

- effectuer le slalom sans ballon en effectuant des **pas chassés rapides**.
- à la sortie du slalom, réaliser un **plongeon en avant** le ballon positionné au sol.

Veiller à :

- être **dynamique** sur les pas chassés (les réaliser très rapidement)
- avoir une **position des mains adéquate pour la prise de balle** (en position "V")



> Séquence 2 : Sortie Aérienne



Descriptif :

- **Course rapide** sans ballon entre le plot 1 et le plot 2.
- à la sortie du plot 2, effectuer une **prise de balle aérienne** suite au lancer de la part d'un membre de votre famille.

Veiller à :

- avoir les **bras tendus** et le **menton en avant** lors de la sortie aérienne
- avoir la posture des mains en **"V"**.
- le lanceur doit faire en sorte que le Gardien avance de 2 à 3 mètres pour attraper le ballon

> Séquence 3 : Vitesse et réactivité



Descriptif :

- Démarrer l'exercice **en silence**
- Au signal, se relever le plus rapidement possible pour capter le ballon annoncé. (Un membre de votre famille annonce le ballon n°1, à vous de vite vous relever et plonger en direction du bon ballon pour le capter.

Variantes :

- 2 sec maximum pour se relever
- se positionner "à plat ventre" / être assis dès au jeu au départ des séquences.



Bonne séance à toi !!!

QUIZ Gardien de But



- 1 - Quel Gardien de l'équipe de France était titulaire lors de la finale de la coupe du monde 2018 ?
.....
- 2 - Quel Gardien a remporté la ligue des champions en 2013 et 2020 ainsi que la coupe du monde en 2014 ?
 Gianluigi BUFFON Manuel NEUER Marc-André TER STEGEN
- 3 - Quel Gardien a remporté 3 ligues des champions consécutives en 2016, 2017 et 2018 ?
 Keylor NAVAS Manuel NEUER Nathan SEIGNEUR
- 4 - Quels étaient les 3 Gardiens sélectionnés en équipe de France pour disputer la coupe du monde 2014 ?
.....
- 5 - Quel Gardien Sénégalais a rejoint CHELSEA en Août 2020 après avoir servi pendant une saison le STADE RENNAIS ?
.....
- 6 - Combien de sélection compte à ce jour BUFFON avec l'Italie ?
.....

152 173 187

