

## PROGRAMMATION GARDIENS - ECOLE DE FOOT ET PREFORMATION

<b>Rentrée --&gt; Vacances Toussaint</b>				<b>Vacances Toussaint --&gt; Vacances Noël</b>			
<b>JEU SUR LA LIGNE + RELANCES</b>				<b>SORTIES DANS LES PIEDS + RELANCES</b>			
Moyens				Moyens			
Techniques	Tactiques	Athlétiques	Psychologiques	Techniques	Tactiques	Athlétiques	Psychologiques
Prise de balle haute, prise de balle niche, prise de balle sol-niche, plongeon sol-niche, plongeon latéral au sol, plongeon latéral mi-hauteur, vitesse de bras, déviations debout, déviations sur plongeons, travail des différentes relances au pied (intérieur, coup de pied, court, long, volée, demie-volée) et à la main (bow ling ou bras roulé, court ou long)	fermetures d'angles, hauteur lors des frappes, recule sur frappe avec rebond, zone de renvoi, si adversaire haut = jouer long / si adversaire bas = jouer court, ballon à rebond = intérieur de pied	travail d'appuis, vitesse de prise d'appui, dissociation haut et bas du corps	Concentration, adaptivité, refuser le but, rigueur, application	Travail avantage attaquant, position 1c1, travail sur frappes, travail sur dribble, travail généralisé, travail avantage gb (course/prise d'appui/poussée), travail avantage neutre (contre, corps écran, tackle). Apprendre avant tout à se protéger. Travail des différentes relances au pied (intérieur, coup de pied, court, long, volée, demie-volée) et à la main (bow ling ou bras roulé, court ou long)	ne pas se jeter, gagner du temps pour permettre le retour des défenseurs, être à l'arrêt sur les appuis lorsque l'adversaire peut intervenir sur la balle, chercher à emmener l'adversaire sur un côté et faire en sorte qu'il y reste (empêcher le retour), couper la relation si plusieurs adversaires.	vitesse, vivacité, travail de pose d'appui et de déroulé de l'appui	dépassement de soi, collaboration, abnégation, communication
<b>Vacances Noël --&gt; Vacances Hiver</b>				<b>Vacances Hiver --&gt; Vacances Pâques</b>			
<b>JEU AERIEN + RELANCES MAIN</b>				<b>REFLEXES + RELANCES</b>			
Moyens				Moyens			
Techniques	Tactiques	Athlétiques	Psychologiques	Techniques	Tactiques	Athlétiques	Psychologiques
Sorties aériennes de face, de côté, zone 1er/milieu/2ème, travail du jeu au poing (un ou deux) de face et de côté, travail de claquette main opposée (pour le deuxième poteau), travail des différentes relances au pied (intérieur, coup de pied, court, long, volée, demie-volée) et à la main (bow ling ou bras roulé, court ou long)	prise d'info, position sur les centres, positionnement et placement des partenaires sur coups de pieds arrêtés, zone de déviation, si adversaire haut = jouer long (bras roulé) / si adversaire bas = jouer court (bow ling ou bras roulé vers le sol)	travail d'impulsion, maîtrise du corps dans l'espace, placement du corps	communication, confiance en soi, analyse	Position réflexes, travail d'effacement, de déviation sur plongeon (sol ou aérien) ou debout, travail du relevé, travail des différentes relances au pied (intérieur, coup de pied, court, long, volée, demie-volée) et à la main (bow ling ou bras roulé, court ou long)	Rester debout le plus longtemps possible, ne pas prendre de but dans sa région, fermer les angles, rester vigilant sur l'angle haut, zone de renvoi, si adversaire haut = jouer long / si adversaire bas = jouer court, ballon à rebond = intérieur de pied	vivacité, vitesse, vitesse de réaction, explosivité	application, concentration, vigilance, jamais battu, refuser le but, suivre

**Le dernier correspondant à la période des vacances de pâques aux vacances d'été sera consacré à :**

Une révision de tous les thèmes et approfondissement, rattrapage de certains thèmes (à cause de creux ou d'intempéries), jeux spécifiques gardiens sur la dernière semaine