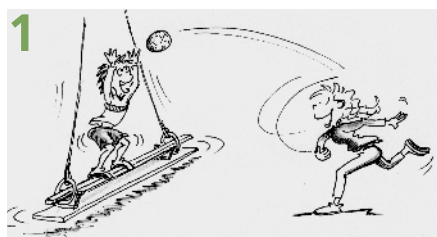


# Entraînement du gardien à l'école

## Entraînement par postes

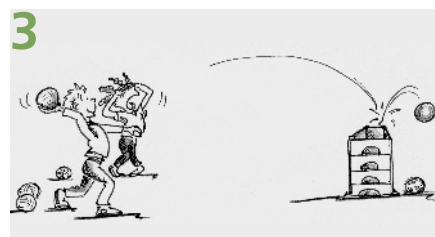
Les différents postes installés dans la salle sont occupés par deux à trois élèves à la fois. A effectuer sous forme de parcours découverte ou de concours. Qui récolte le plus de points?



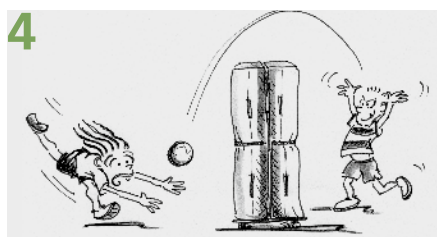
**Poste 1: Equilibre et réception du ballon**  
Accrocher un banc renversé aux anneaux (à 30 cm du sol). A se tient debout en équilibre sur le banc, B lui lance le ballon. Qui rattrape le plus de ballons?



**Poste 2: Réaction et réception du ballon 1**  
A se tient face à une paroi à trois mètres de distance. B se place derrière lui et lance des ballons contre le mur. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



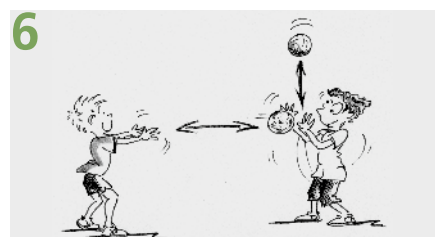
**Poste 3: Différenciation et lancer** Un caisson suédois ouvert est placé à cinq mètres de la ligne derrière laquelle se trouvent deux élèves. A tour de rôle, ils visent l'intérieur du caisson. Qui marque le plus de points?



**Poste 4: Réaction et réception du ballon 2**  
Placer le chariot des gros tapis entre les deux joueurs pour masquer la vue. A lance le ballon par-dessus les tapis. Si B le rattrape, il le renvoie à son tour. Par contre, si le ballon tombe sur le sol, A marque un point. Qui en récolte le plus?



**Poste 5: Rythme/différenciation et réception du ballon** A saute sur le mini-trampoline pour se réceptionner sur le gros tapis. Quand il est en l'air, B lui lance le ballon qu'il essaie de rattraper avant de retomber sur le tapis. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



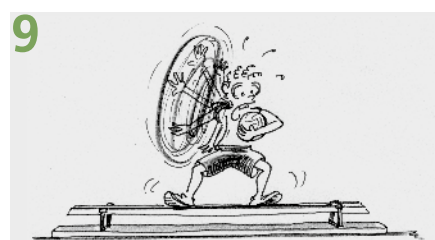
**Poste 6: Différenciation et réception du ballon** Deux élèves se font face, chacun avec un ballon (un à deux mètres de distance entre eux). Dès que A lui lance le ballon, B lance le sien en l'air. B essaie ensuite de renvoyer le ballon de A avant de rattraper le sien au retour. Quel groupe réussit le plus d'enchaînements corrects?



**Poste 7: Voler et dévier** A est étendu sur le sol, les pieds dirigés vers le gros tapis. Au signal de B, il se relève et court vers le tapis (pas chassé ou course) sur une distance de deux mètres, puis il plonge sur celui-ci pour dévier le ballon lancé par B. Lequel des deux élèves repousse le plus de ballons?



**Poste 8: Voler, courir, voler** A se tient entre deux grands tapis distants de quatre mètres chacun, B lui fait face à trois mètres de distance. B lance un ballon sur un des tapis. A court et plonge pour le rattraper. Il se relève immédiatement pour rattraper le deuxième ballon lancé par B sur l'autre tapis. Etc. Qui dévie ou réceptionne le plus de ballons dans un temps donné?



**Poste 9: Equilibre et réception du ballon** A se tient en équilibre sur le banc renversé et s'y déplace en pas chassés latéraux. B lui adresse différents ballons à gauche et à droite. Qui réussit à tenir l'équilibre tout au long de l'exercice? Qui rattrape le plus de ballons sans tomber?

**Matériel:** Différents ballons, anneaux, mini-trampoline, grands et petits tapis, caissons suédois, bancs, cordes, [fiches de postes \(pdf\)](#), [fiches individuelles \(pdf\)](#), chronomètre