



BALMA SC



STAGE DE PERFECTIONNEMENT U10 A U15 GARDIEN



OBJECTIFS

- Apprentissage pour les jeune gardiens de but des techniques spécifiques au poste.
- Support vidéo afin que chaque gardien puisse visualiser ses prestations.
- Travail individualisé pour tenir compte de la spécificité de chaque gardien de but.
- Entretien de la convivialité grâce à des échanges permanents et une complicité dans la vie en collectivité.
- Amélioration de la concentration, visualisation et gestion du stress par des séances de préparations mentales et ludiques.

LES THÈMES

- Mobilité
- La coordination
- La vitesse spécifique
- Prise de balle
- Les plongeurs
- Les sorties aériennes et duels au sol
- Les relances et dégagements
- Les réductions d'angles de tir



LES SÉANCES DE PRÉPARATIONS MENTALES

- Afin de développer leur concentration, de faciliter l'apprentissage du geste technique, de les préparer aux échéances importantes et d'optimiser leur sens du commandement.

ORGANISATION

- Un éducateur diplômé pour 8/9 gardiens de but.
- Une séance d'entraînement de 2h ½ par jour sur un thème approprié.
- Une séance vidéo par jour et par groupe de travail.
- Une séance piscine, le water-polo permet une meilleure maîtrise du corps dans l'espace.
- Visite du centre de formation du TFC, du stade, des vestiaires des joueurs pros, des loges et observation d'une séance d'entraînement de gardiens pro.

Tarifs

- **Stage jeune élite**
- **Du 16 au 18 avril et du 23 au 25 avril**
- 3 jours
- Repas et goûter
- Licencié au BSC : 150€
- Extérieur : 200€

- **Stage Performance**
- **Du 16 au 20 Avril et 23 au 27 Avril**
- 5 jours
- Repas et goûter
- Licencié au club : 250€
- Extérieur : 300€





Complexe sportif Nicolas CAMPAILLA
17 AVENUE DES AÉROSTIERS
31130 BALMA
Téléphone : 05 61 24 18 30
[Courriel : contact@balmafoot.com](mailto:contact@balmafoot.com)

Horaires d'ouverture du secrétariat :

- Lundi : 9h30-12h30 et 13h30-17h30**
- Mardi : 9h30-12h30 et 13h30-17h00**
- Mercredi : 9h30-12h30 et 14h-16h30**
- Vendredi : 9h30-12h30 et 14h-18h00**
- Samedi matin : 9h30-12h**
- Fermé le Jeudi**