

TFH OS

SÉANCE DE DÉPLACEMENT POUR GARDIENS DE BUT

PROGRESSION EN 4 NIVEAUX SUR 30, 45 OU 60 MINUTES



Séance de déplacement pour gardiens de but — TFH.OS

Cette séance a pour objectif de développer ta **vitesse de déplacement**, ta **qualité d'appuis** et ta **capacité à enchaîner** les efforts spécifiques au poste de gardien de but, avec une progression claire et mesurable.

Durée adaptable — 30, 45 ou 60 minutes (selon ton planning, ta charge du jour et ton niveau).

Les 4 niveaux de progression

Niveau	Volume	Objectif de séance
Niveau 1	1440 déplacements	Construire une base solide : précision, contrôle, régularité.
Niveau 2	1440 déplacements	Stabiliser la performance : répéter proprement, réduire les pertes de qualité.
Niveau 3	2160 déplacements	Monter en intensité : enchaîner plus longtemps en restant explosif.
Niveau 4	2880 déplacements	Valider le haut niveau : vitesse,

Repères pour une séance efficace

- **Qualité avant quantité** — chaque déplacement doit rester précis (appuis actifs, buste gainé, tête stable).
- **Adaptation de la durée** — choisis 30, 45 ou 60 minutes en fonction de ta fatigue et de ton objectif du jour, tout en visant le niveau de progression correspondant.
- **Progression** — consolide un niveau avant de monter : la vitesse doit rester *répétable*, pas seulement “sur une série”.

Indicateur clé : si ta technique se dégrade (retards, appuis lourds, perte d'équilibre), ajuste la durée ou reviens au niveau précédent pour préserver la qualité.

Conclusion

Reste constant, respecte la progression et mets de l'intensité sur chaque répétition : c'est là que tu fais la différence match après match.

Atteindre ce niveau, c'est te donner les moyens de vivre une saison à la hauteur de tes attentes et de développer une vitesse vraiment hors du commun.

Séance de déplacement pour gardiens de but — tFH.OS

Cette séance a pour objectif de développer ta vitesse de déplacement, ta qualité d'appuis et ta capacité à enchaîner les efforts spécifiques au poste de gardien de but, avec une progression claire et mesurable.

Durée adaptable — 30, 45 ou 60 minutes (selon ton planning, ta charge du jour et ton niveau).

Les 4 niveaux de progression

Niveau	Volume	Objectif de séance
Niveau 1	1440 déplacements	Construire une base solide : précision, contrôle, régularité.
Niveau 2	1440 déplacements	Stabiliser la performance : répéter proprement, réduire les pertes de qualité.
Niveau 3	2160 déplacements	Monter en intensité : enchaîner plus longtemps en restant explosif.
Niveau 4	2880 déplacements	Valider le haut niveau : vitesse, endurance spécifique et mental.

Repères pour une séance efficace

- Qualité avant quantité — chaque déplacement doit rester précis (appuis actifs, buste gainé, tête stable).
- Adaptation de la durée — choisis 30, 45 ou 60 minutes en fonction de ta fatigue et de ton objectif du jour, tout en visant le niveau de progression correspondant.
- Progression — consolide un niveau avant de monter : la vitesse doit rester *répérable*, pas seulement “sur une série”.

Indicateur clé : si ta technique se dégrade (retards, appuis lourds, perte d'équilibre), ajuste la durée ou reviens au niveau précédent pour préserver la qualité.

Séance de déplacement pour gardiens de but — tFH.OS

Cette séance a pour objectif de développer ta vitesse de déplacement, ta qualité d'appuis et ta capacité à enchaîner les efforts spécifiques au poste de gardien de but, avec une progression claire et mesurable.

Durée adaptable — 30, 45 ou 60 minutes (selon ton planning, ta charge du jour et ton niveau).

Les 4 niveaux de progression

Niveau	Volume	Objectif de séance
Niveau 1	1440 déplacements	Construire une base solide : précision, contrôle, régularité.
Niveau 2	1440 déplacements	Stabiliser la performance : répéter proprement, réduire les pertes de qualité.
Niveau 3	2160 déplacements	Monter en intensité : enchaîner plus longtemps en restant explosif.
Niveau 4	2880 déplacements	Valider le haut niveau : vitesse, endurance spécifique et mental.

Repères pour une séance efficace

- Qualité avant quantité — chaque déplacement doit rester précis (appuis actifs, buste gainé, tête stable).
- Adaptation de la durée — choisis 30, 45 ou 60 minutes en fonction de ta fatigue et de ton objectif du jour, tout en visant le niveau de progression correspondant.
- Progression — consolide un niveau avant de monter : la vitesse doit rester *répérable*, pas seulement “sur une série”.

Indicateur clé : si ta technique se dégrade (retards, appuis lourds, perte d'équilibre), ajuste la durée ou reviens au niveau précédent pour préserver la qualité.

Conclusion

Reste constant, respecte la progression et mets de l'intensité sur chaque répétition : c'est là que tu fais la différence match après match.

Atteindre ce niveau, c'est te donner les moyens de vivre une saison à la hauteur de tes attentes et de développer une vitesse vraiment hors du commun.