

## Formulaire d'inscription

Nom :  
Prénom :  
Adresse :  
Ville :  
Code postal :  
Téléphone :  
Date de naissance (JJ/MM/AA) :

Courriel :

Club en 2016 :

Catégorie et niveau en 2016 (soulignez) :

<b>Catégorie</b>	<u>U-9</u>	U-10	U-11	U-12	U-13
<b>Niveau</b>	Local	A	AA	AAA	
<b>Sexe</b>	Féminin		Masculin		

Pour inscrire votre enfant aux séances d'entraînement, complétez le formulaire en document WORD et faites-le parvenir avant **vendredi le 16 septembre 2016** à l'adresse suivante:

[jcasselman@soccer-lanaudiere.qc.ca](mailto:jcasselman@soccer-lanaudiere.qc.ca).

De plus, veuillez poster votre chèque de **350\$** à l'adresse suivante, avant le 16 septembre 2016.

Association Régionale Soccer Lanaudière  
2475 boul. des Entreprises #107  
Terrebonne, QC, J6X 4J9

## Calendrier des entrainements

Garçons et Filles	
Octobre	16, 23, 30
Novembre	6, 13, 20, 27
Décembre	4, 11, 18
Janvier	8, 15, 22
Février	5, 19
Mars	12, 19, 26
Avril	2, 9

**Convocation: 10:45am**

**Entrainement: 11:00am - 12:20pm**

## Lieu des entrainements

**Centre Soccer Multifonctionnel de Terrebonne**  
2475 boul. des Entreprises  
Terrebonne, QC, J6X 4J9

## ASSOCIATION RÉGIONALE SOCCER LANAUDIÈRE

2475 boul. des Entreprises #107  
Terrebonne, QC, J6X 4J9  
Téléphone : (450) 581-4545 #523  
Messagerie : [jcasselman@soccer-lanaudiere.qc.ca](mailto:jcasselman@soccer-lanaudiere.qc.ca)



ASSOCIATION RÉGIONALE  
SOCCER LANAUDIÈRE



Centre de  
Développement  
Régional (CDR)  
Gardiens de but  
2016-2017



# Le programmes de gardien de but

## Le gardien de but

Le gardien est d'abord et avant tout un membre important de l'équipe et nécessite une énorme quantité d'entraînement avec ses coéquipiers.

Cependant, c'est une position qui est tout à fait unique et qui nécessite de nombreuses heures pour développer les compétences spécialisées qui permettent au gardien de but de performer à un niveau élevé.

Voilà pourquoi l'ARS fournit cette opportunité de formation spécifique pour nos jeunes gardiens de but prometteurs.

Les séances seront supervisées par le responsable du développement des gardiens de but de la région et ses adjoints.



## Le Programme de gardiens

Le Centre de Développement Régional des gardiens de but a pour mission d'identifier les meilleurs joueurs et joueuses de la région et de les réunir régulièrement afin d'accélérer leur développement.

L'Association régionale de soccer Lanaudière organise, du **16 octobre 2015 au 9 avril**, 20 séances d'entraînement à l'intention des gardiens de but qui présentent de bonnes aptitudes et un intérêt marqué pour la pratique du soccer à cette position tout en leur permettant de continuer leurs activités dans leur club respectif.

## Catégories visées

Catégorie	U10	U11	U12	U13	U14
Année de naissance	2007	2006	2005	2004	2003



## Programme de formation

### ○ Prises de balles

- directes
- avec rebond
- poitrine
- au sol
- aériennes
- en plongeant

### ○ Techniques des plongeurs

- latéraux
- de face
- aux pieds

### ○ Jeu de pieds

### ○ Transition couché / debout

### ○ Sorties et charges sur le ballon

### ○ Boxer le ballon à 1 & 2 mains

### ○ Déplacements latéraux et fermeture d'angles

### ○ Préparation physique

## Informations générales

L'Association régionale de soccer Lanaudière organise, à partir d'octobre 2016, 20 séances d'entraînement à l'intention des gardiens de but qui présentent de bonnes aptitudes et un intérêt marqué pour la pratique du soccer tout en leur permettant de continuer leur développement dans leur club respectif.

Ces séances seront dirigées par l'équipe technique de l'ARSL.