

Le gardien de but



Olivier GIDDEY, 2005

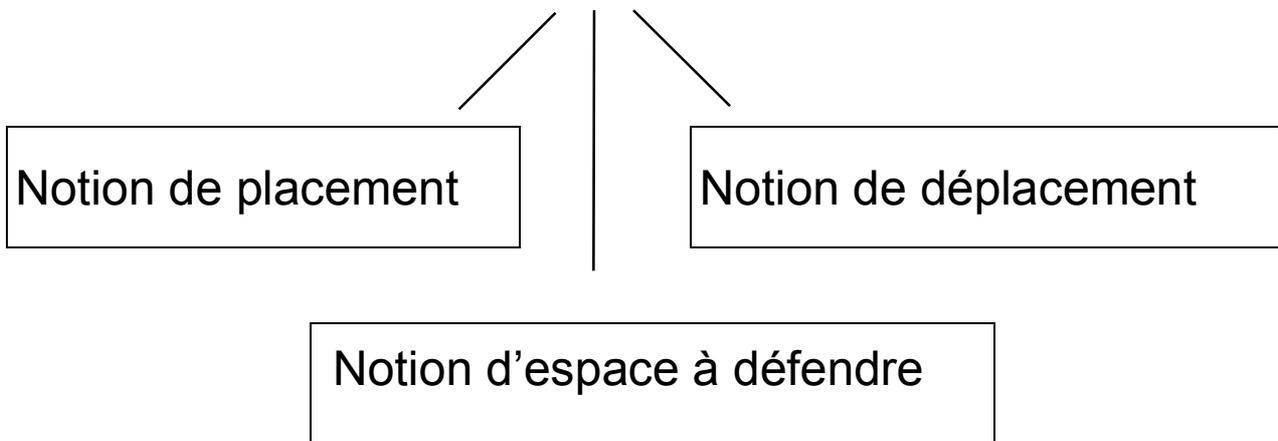
Entraîneur des gardiens West HBC

Notion d'espace à défendre	2
1 Le gardien de but	3
2 Travail de la technique de base	10
3 Echauffement	12
4 Amélioration de la poussée	14
5 Amélioration de la parade haute	19
6 Amélioration de la parade à mi-hauteur	20
7 Amélioration de la parade basse	23
8 Amélioration de la parade sur tir de l'aile	25
9 Amélioration de la parade de près	27
10 Amélioration de la parade sur un tir en lob	28
11 Renforcement musculaire	29
12 Motricité Coordination	33
13 Réflexes et formation de la perception	39
14 Mobilité Adresse et Agilité	43
15 Jeu	45
16 Placement Déplacement	47
17 Lecture du tir et des trajectoires	52
18 Enchaînement d'exercice	54
19 Relance – contre attaque	55
20 Exercice combiné défense haute	58
21 Exercice combiné défense basse	61
22 Exercice combiné médecine-ball et défense haute	65
23 Exercice combiné avec piquets et défense haute	67
24 Exercice combiné avec ballon de handball, défense haute et basse	69
25 Exercice physique combiné avec défense haute et basse	71
26 Programme de renforcement musculaire	77
27 Exercice de stretching	85
28 Exercice avec Tchoukball	88

Le jeu du gardien de but

Principes
Motricité / coordination
Entraînement
Placement / déplacement
Parades
Les intentions du gardien de but

Créer une incertitude
Déstabiliser le tireur



1 Le gardien de but

1.1 Les aspects psychologiques

Le gardien de but doit pouvoir dominer toutes situations même dans une mauvaise journée.

- le bon gardien de but n'est pas forcément celui qui arrête 30 ballons une fois dans la saison, c'est celui qui arrête 2 ou 3 ballons importants qui font gagner le match plusieurs fois dans la saison.
- le gardien de but est un être seul, très sensible, qui n'a pas le droit à l'erreur (chaque faute est très visible) et qui a besoin de communiquer,
- ses meilleurs amis restent la barre et les poteaux.

1.1.1 La détection

Profil morphologique:

- les gardiens sont plutôt grands.

1.1.2 Mental

Avoir envie:

- d'occuper le poste,
- de s'entraîner beaucoup (et parfois seul).

Courage, combativité:

- ne pas reculer sur le ballon.

Etre capable d'initiative.

Conclusion

Si l'acquisition d'une technique de base est essentielle chez le débutant, en observant les gardiens de but de haut niveau, vous constaterez qu'il n'existe pas d'attitudes types mais des attitudes en fonction de la personnalité et de la morphologie de chaque gardien de but.

1.2 Rappel des postures de base

1.2.1 Position des bras

- elle doit être "confortable", la plus naturelle possible et dépend de la morphologie du gardien de but,
- elle se situe en général à hauteur du visage, un peu en avant, pas trop écarté.

1.2.2 Position des jambes

- les pieds sont écartés (distance égale à la largeur des épaules),
- les jambes légèrement fléchies avec appui sur l'avant pied.
-

1.3 Avant la parade

- le gardien de but devra respecter des principes de placement et de déplacement précis, même si chaque gardien de but à son propre style,
- il doit rechercher une attitude générale confortable avec un équilibre dynamique permettant le déclenchement de la parade.

1.3.1 Attitude sur tir de loin

- écartement des pieds égal à la largeur des épaules (30 à 50 cm suivant les gardiens),
- orientation des pieds légèrement extérieure (permettant au gardien une intervention sur le côté facilitée),
- appuis sur l'ensemble du pied mais les forces doivent porter sur l'avant du pied,
- les genoux légèrement vers l'avant, ils doivent supporter 1/3 du poids du corps,
- les épaules sont relâchées (pas de contractions parasites),
- les coudes légèrement en avant et légèrement pliés,
- mains dans le champ visuel, paume des mains vers l'avant,
- doigts légèrement écartés, pouces tournés vers l'intérieur.

1.3.2 Attitude sur tir de près (aile)

- pieds plus serrés (écart égal à 2/3 de la largeur de la balle,
- pointes des pieds tournées légèrement vers l'extérieur,

Position par rapport au poteau:

- le pied extérieur se situe à une distance égale à 2/3 de la largeur de la balle (le ballon ne doit pas pouvoir passer entre la jambe et le poteau),

Main côté poteau:

- coude à hauteur de la tête, main légèrement devant et au-dessus de la tête,

Main intérieure:

- coude à angle droit, main à hauteur de la tête légèrement en avant.

1.3.3 Il prend des informations sur

- la position de l'ensemble ballon bras du tireur,
- la course du porteur de balle,
- le déplacement de sa défense,
- il doit posséder une connaissance de jeu de l'adversaire pour pouvoir anticiper.

1.4 Le déplacement

- il doit permettre au gardien de but de faire preuve de **vigilance**, d'**équilibre** et de **dynamisme**,
- il s'effectue sur un arc de cercle entre les deux poteaux, cet arc de cercle sera plus ou moins loin du but en fonction du gabarit et du style de chaque gardien,
- le gardien utilise des petits pas chassés ou glissés pour rester dynamique. Il se déplace toujours avec le maximum d'appuis au sol,

Le gardien de but se situe toujours sur un axe:

- ballon,
- tête du gardien,
- milieu du but.

1.4.1 Les déplacements latéraux

- s'effectuent en pas chassés sans perdre de hauteur,
- s'effectuent par glissements des appuis afin de pouvoir intervenir à tout moment et en ayant toujours un contact avec le sol qui permettra une possibilité de réaction.

1.4.2 Les déplacements en profondeur avant

déplacements vers l'avant pour les tirs de près, recherche de rapidité dans la prise de position par rapport à la position du tireur (pas glissés, pas sautés, course).

- **Toujours deux pieds au sol avant l'intervention.**

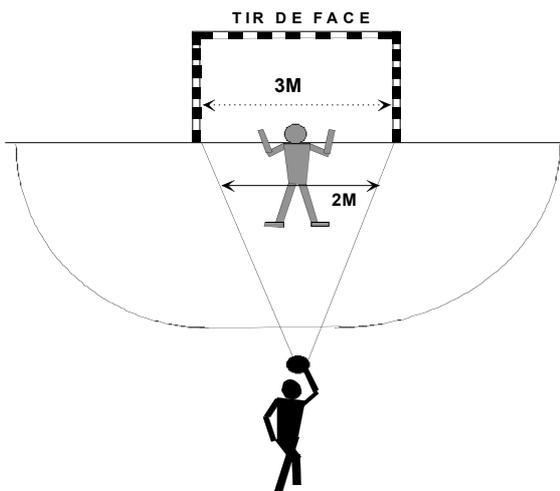
1.4.3 Les déplacements en profondeur arrière (sur lob)

- déplacement rapide en arrière, toujours face au ballon,
- intervention a une main à la suite de deux ou trois pas.

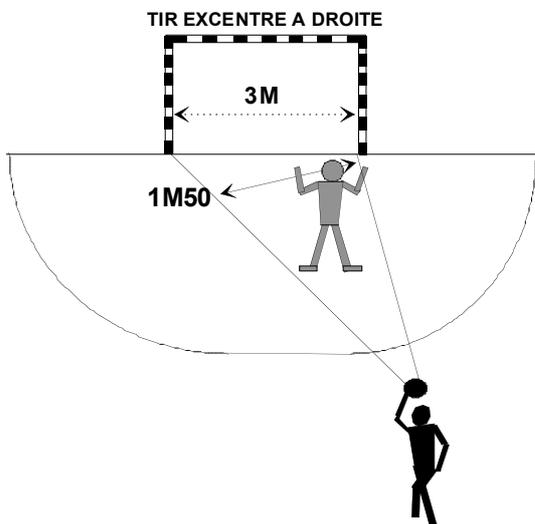
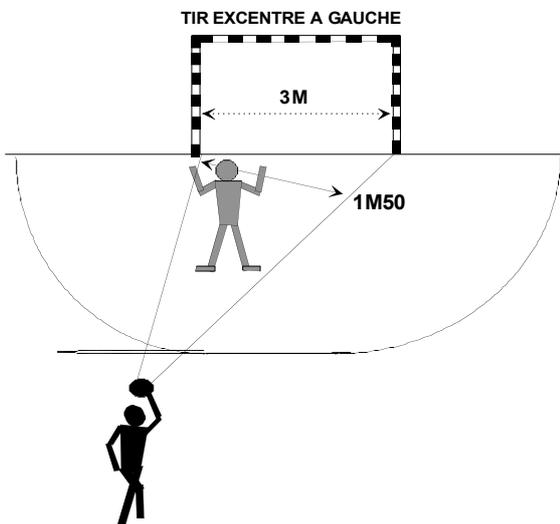
1.4.4 Chez les jeunes gardiens insister sur

- faire disparaître les déplacements sur des jambes trop raides,
- faire disparaître les attitudes de bras trop écartés et tendus, cela évitera les traumatismes du coude (intervention systématique bras en hyper extension) et favorisera la rapidité d'intervention des membres supérieurs,
- faire toujours face au ballon,
- **si l'attitude, le placement et les déplacements sont efficaces, le gardien de but aura créer toutes les conditions nécessaires à la réalisation d'une bonne parade.**

1.5 La parade

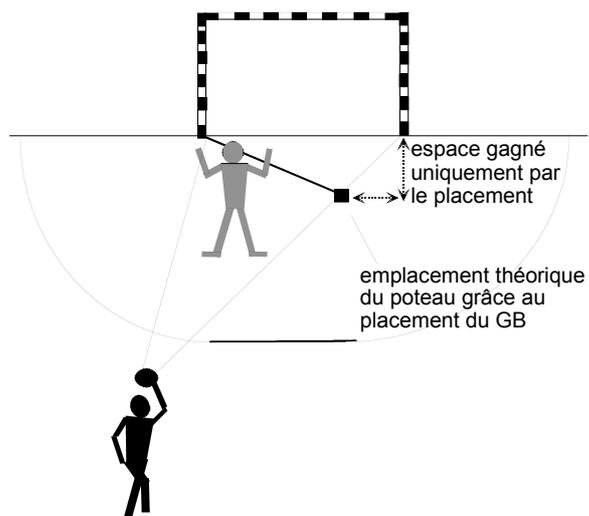


- le placement du gardien de but s'effectue entre la balle et le but. Le but fait 6m² à défendre, mais en s'avançant le gardien de but peut réduire cette surface, notamment sur les tirs excentrés.



Une certitude :

- Les seuls amis du gardien de but sont les poteaux.
- si vous êtes près, il faut le caresser (toujours savoir où il se trouve),
- si vous êtes loin, il faut l'appeler (réduire l'espace à protéger).



1.5.1 Les parades de loin

- sur les tirs de loin en liaison avec ses défenseurs, le gardien devra choisir en fonction de sa lecture du tir entre une parade:
 - haute,
 - à mi-hauteur,
 - basse.

C'est son analyse de la trajectoire de balle qui déterminera son choix.

En général:

- jusqu'aux genoux, le ballon s'arrête avec les bras, au-dessous avec les pieds, les bras assurant une couverture,
- le buste doit rester le plus droit possible, pas le déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière,
- tir en haut: protection avec les mains,
- tir à mi-hauteur: les jambes rejoignent les bras, les épaules ne doivent pas descendre.
- tir en bas: protection avec bras et jambes,

1.5.2 Les parades hautes

- recherche idéale à deux mains, mais suivant la vitesse de tir, intervention à une main. Le gardien de but projette tout son corps vers le ballon en poussant sur la jambe opposée à l'impact du tir,
- le gardien n'a pas le temps matériel pour intervenir en pas chassés, c'est la poussée latérale qui lui permet de se rapprocher du ballon (utilisation du corps entier dans le déplacement),

1.5.3 Les parades à mi-hauteur

- le gardien de but pousse latéralement sur la jambe d'impulsion opposée pour présenter le maximum de surface corporelle afin d'arrêter la balle,
- la poussée de la jambe est déterminante pour allonger le tronc et le bras qui arrête la balle,

Attention

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">– des jambes trop raides ou une parade systématique à deux mains limitent l'efficacité du jeu du gardien,– des jambes trop en extension avant la parade diminuent les possibilités de poussée,– il faut supprimer les appuis trop écartés ou l'absence de poussée des jambes qui limitent l'amplitude du geste,– afin de ne pas rendre la balle à l'adversaire, on ne doit ni la boxer ni la frapper. Les ballons amortis permettront d'ailleurs une meilleure relance. |
|--|

1.5.4 Les parades basses

- sur tir en bas, le gardien de but met le maximum de surface corporelle bien répartie en amenant tout son corps vers l'impacte de la balle,
- la poussée de la jambe opposée et l'inclinaison du tronc permettent d'amener dans la zone d'arrivée du ballon un maximum de surface corporelle,
- il y a glissement du pied (l'appui étant sur le pied opposé),
- la pointe de pied doit absolument rester externe, sinon il y a blocage du genou,
- le bras est légèrement devant la jambe,
- le coude à hauteur du genou,
- la main ouverte: écartement bras tibia = 2/3 du ballon,
- doigts ouverts,
- l'épaule protège les tirs à rebond,
- le genou pousse le bras vers l'extérieur (ceci est impossible si la pointe de pied n'est pas tournée vers l'extérieur),
- l'autre main est mobile devant le corps pour protéger un éventuel tir dévié (entre les jambes ou vers la hanche ou l'épaule opposée).

Attention

- il faut porter toute votre attention sur tout déséquilibre qui nuit à l'efficacité du geste.
- tout écart excessif des appuis détruit cet équilibre.
- si le tronc ne se penche pas vers la balle, si les appuis sont trop en extension, l'efficacité diminue.

1.5.5 Les parades de l'aile

- dans un angle fermé, le gardien de but devra piéger le tireur pour l'amener où il le souhaite.
- il peut avancer de son premier poteau pour fermer ensuite latéralement le deuxième poteau,
- il peut aussi ouvrir son premier poteau pour refermer latéralement l'espace laissé volontairement au tireur, Il devra ramener tout son corps du côté ouvert,
- il peut enfin provoquer le lob du tireur :
 - en avançant,
 - en restant en permanence,
- parade en revenant en arrière (2 pas vers l'arrière suivi d'une intervention à une main).

Attention

- le jeune gardien de but devra doser l'espace libéré en fonction de ses capacités de fermeture,
- il ne devra pas être stéréotypé dans sa parade,
- il devra diminuer, par le positionnement des bras et des jambes, les espaces au-dessus de la tête, au niveau de la hanche,
- si le déplacement latéral est insuffisant pour ouvrir et fermer clairement un espace, le gardien de but est mis en échec,
- la rotation du bassin empêche le gardien de but de faire face à la balle et de couvrir une surface importante de but,
- l'effacement du corps qui donne de l'espace au tireur est souvent synonyme de crainte de la part du gardien de but,
- chez le jeune gardien, il faudra beaucoup insister sur le fait que la parade n'est qu'un aboutissement suite à un travail préparatoire de placement et de déplacement sur l'axe ballon-centre du but.

1.5.6 Les parades de près

1^{ère} possibilité:

- sur les tirs de près, plein centre, le gardien de but va envahir l'espace du tireur, le surprendre par des parades basses très écrasées en envoyant tout son corps vers l'impact du tir,
- la poussée de la jambe pour boucher l'espace libre avec tout le corps est déterminante. Faire face à la balle sans s'effacer, attaquer le ballon devient obligatoire.

2^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut aussi éclater en impulsant à partir de sa position dynamique pour exploser devant le tireur,
- la mobilité des bras et des jambes est essentielle pour affiner la parade et chercher la balle,
- l'impulsion des jambes est fondamentale pour ce type de parade (sans poussée du train inférieur, pas de parade possible).

3^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut enfin utiliser une parade de près sur un pied en lançant la jambe et les bras pour fermer un côté de tir, l'équilibre sur la jambe d'appui est très important pour cette parade, fermer et couvrir tout l'espace entre le genou et l'épaule avec bras et jambe au bon moment est obligatoire,
- pour avoir le maximum de rapidité lors du monté de la jambe, il faut d'abord monter le genou et ensuite fouetter avec le pied.

Attention

- déclencher sa parade trop tôt, être stéréotypé sur le côté de sa parade sont des défauts à dépister très vite chez le jeune gardien de but.

1.6 La relance

- afin d'effectuer une passe longue après la récupération, le gardien de but devra pouvoir s'appuyer sur un train solide permettant un bon équilibre qui favorise la précision et la puissance de la relance.

1.6.1 Les positions pour la relance

- les pieds sont écartés, la jambe avant étant celle opposée au bras lanceur,
- dans la relance, le gardien de but s'appuiera sur une jambe solide,
- il dégage son regard en armant (balle loin derrière la tête) et il utilise tout l'enchaînement,
- relâché épaule, coup de poignet, travail de la main, poussée des doigts, afin de rendre la passe longue, précise et modulée (tendue ou en cloche suivant la présence ou non d'adversaire sur la trajectoire).

Attention

- dès la parade effectuée, le gardien de but devra se concentrer très rapidement sur :
 - la récupération du ballon (la plus rapide possible),
 - la lecture et l'analyse des positions des partenaires et des adversaires sur le terrain,
 - il devra enfin choisir le type de relance (longue ou courte),
 - il pourra enfin participer à la montée de balle sur le champ (il est le premier attaquant),

1.7 Le repli défensif

- le gardien de but, par son positionnement à 10m de son but environ, dissuade les relances directes,
- le gardien de but peut intercepter une balle longue,
- il ralentit la montée de balle adverse et favorise le repli défensif de ses partenaires (il devient le septième défenseur).

2 Travail de la technique de base

- le travail de la technique de base n'est jamais fini, par des répétitions incessantes, il doit être entièrement automatisé.

2.1 Exercice à vide

- ces exercices s'effectuent sans balle et de ce fait peuvent être réalisés sans difficultés. Ils font également partie de l'échauffement avant l'entraînement ou le match.

2.1.1 Exercice

- à partir du placement de base, toucher à deux mains le coin du but, reprendre le placement au centre des buts, toucher de l'autre côté, effectuer 10 à 15 répétitions par série, travailler à vitesse maximale.

2.1.2 Exercice

- à partir du placement de base, défendre alternativement de chaque côté par une parade pied main une balle supposée tirée basse.

Variante :

- défense en parade très basse (passage de haies).

2.1.3 Exercice

Les 2 exercices précédents sont liés, le travail se fait en diagonale de la manière suivante

- à partir du placement de base, parade gauche basse,
- après pas chassé, parade dans le coin droit haut,
- après pas chassé, parade vers le coin gauche haut,
- après pas chassé, parade basse dans le coin droite.

Important :

- ne pas courir d'un poteau à l'autre, toucher le poteau après un saut,
- technique de pas sautés (pied d'impulsion côté balle ou côté opposé à la balle),
- toutes ces actions sont à travailler à vitesse maximale. Suivant la forme physique 3 à 6 répétitions.

2.1.4 Exercice

Séries de parades d'un côté défini :

- uniquement parades hautes,
- uniquement parades basses,
- alterner parades hautes et basses.

2.1.5 Exercice 5

- l'entraîneur indique le coin vers lequel le gardien doit agir en utilisant la technique adaptée à la situation,
- toutes ces séries peuvent être couplées avec des séries de tirs (2^e gardien, 2^e entraîneur),
- augmenter progressivement la puissance des tirs pour obliger le gardien à se "battre" sur chaque balle.

2.2 Exercice entre piquets pour travailler les mouvements de base

- mouvements de défense haute à une main ou à deux mains entre des piquets qui force une parade latérale en avant,
- mouvement de défense basse entre des piquets afin de travailler des parades pieds mains,
- mouvement de défense mi-haute à la hauteur du piquet puis déplacement latéral entre chaque piquet.

3 Echauffement

3.1 Les gardiens de but se mettent en jambes en courant sans balle et font les exercices suivants :

- course avec élévation des genoux,
- course avec élévation des talons jusqu'aux fesses,
- course latérale avec rotations,
- course avec croisement des jambes,
- course avec saut en extension,
- course avec pas en extension (gauche/droite).

3.2 Chaque gardien de but a un ballon et fait les exercices suivants :

- en courant, faire circuler la balle autour des hanches,
- lancer la balle en l'air, faire une tête et rattraper, ensuite tête, genou et rattraper, puis tête, genou, pied et rattraper,
- lancer la balle au-dessus de la tête, la récupérer derrière le dos avec les deux mains, ensuite la relancer vers l'avant,
- déplacement dans la zone en faisant des dribles,
- déplacement latéral en driblant avec changement de direction dans un espace réduit (zone),

Jeux d'échauffement

- déplacement latéral en driblant et allant toucher les chevilles des adversaires,
- nommer un loup, puis course poursuite dans la zone en déplacement latéral et drible,

3.3 Exercice d'échauffement avec raquettes de plage ou badminton

- Avec une raquette dans chaque main, échange entre 2 gardiens à distance réduite afin de privilégier la vitesse et la mobilité, interdire les revers.

3.4 Exercice de sautillé

- sautillé sur place 2 pieds ou alterné d'un pied sur l'autre,
- sautillé 2 pieds avant arrière, gauche droite, former un carré,
- sautillé 1 pied puis alterné
- sautillé 1 pied et montée du genou au coude avec la jambe opposée,
- sautillé 1 pied et montée du pied à la main avec la jambe opposée,
- alterner les mouvements sautillé 1 pied.

3.5 Exercice de passe avec ballon

- échange de balle entre 2 gardiens en style volley mais avec une main
- échange de balle entre 2 gardiens avec les pieds

3.6 Exercices de parade avec ballon

Ces exercices sont destinés à travailler l'adaptation au ballon dans le cadre d'un échauffement spécifique avant entraînement ou match, d'autres objectifs sont également visés.

3.6.1 Exercice

Entraîneur et gardien à 3 mètres de distance, chacun a un ballon et le joue en même temps que l'autre, l'entraîneur roule le ballon alternativement dans le coin droit puis gauche, le gardien le rattrape et le renvoie à l'entraîneur.

Important :

- faire attention à la technique de déplacement : allonger la foulée vers le poteau,
- redresser le buste pendant le changement de côté,
- accélérer les passes au maximum, éloigner les ballons du gardien, viser progressivement les coins.

Variante :

- le gardien ramasse les ballons à une main.

3.6.2 Exercice

- l'entraîneur lance alternativement dans la lucarne haute gauche ou droite. Le gardien se déplace latéralement vers les poteaux grâce à de rapides pas chassés latéraux.

Varier les localisations.

- série haute,
- série mi-hauteur,
- série basse,
- série diagonale, par exemple, gauche haut, droit bas,
- série avec localisations variées à différentes hauteurs.

3.7 Exercice 3

- à vitesse accélérée, obliger le gardien à sauter vers les coins droit et gauche pour toucher la balle.

Important :

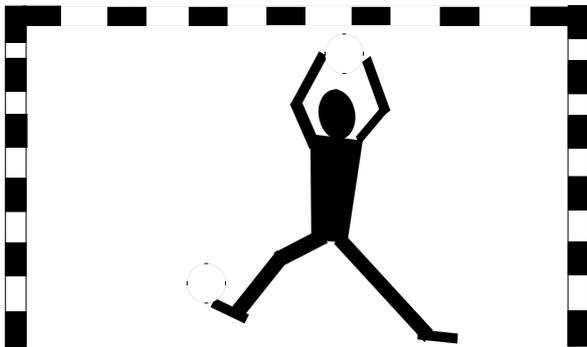
- utiliser la technique des pas sautés pour aller dans les coins,
- suivant la technique privilégiée, mais aussi sous forme de variante éducative, le saut peut, doit s'effectuer avec impulsion sur la jambe côté balle ou la jambe côté opposé à la balle,
- effectuer au maximum un pas chassé entre les sauts,
- éloigner progressivement les ballons du gardien afin de provoquer des actions proches du jeu.

Variante:

- travailler les diagonales (à gauche en haut, à droite en bas et inversement).

4 Amélioration de la poussée

4.1 Dissociation bras-jambes



(se rapprocher du ballon)

Consignes :

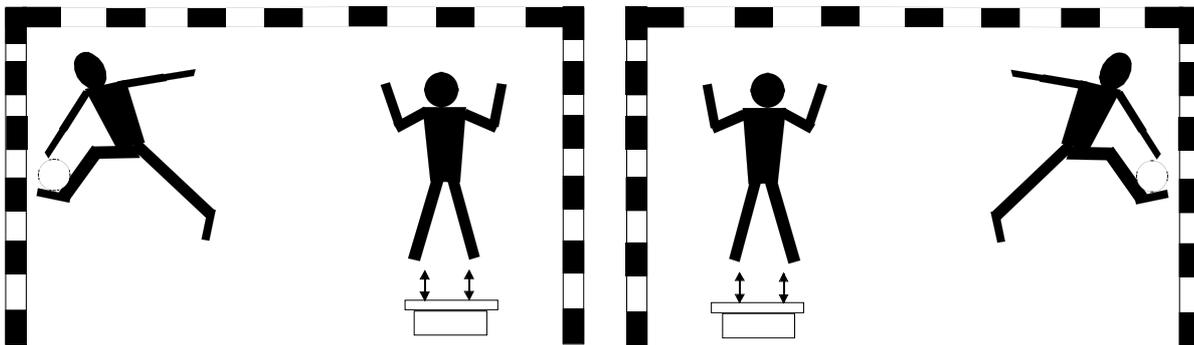
- le gardien de but tient un ballon à deux mains au-dessus de sa tête :
- parades basses en fente latérale alternativement à gauche, à droite,
- le buste reste droit,
- poussée de la jambe opposée tendue.

Perception + dissociation.

Même disposition.

- le gardien de but doit à la fois parer le ballon avec un bras et maintenir le ballon sur sa tête.
- porter une attention particulière à une bonne ouverture du pied pour effectuer la parade (maximum de surface)

4.2 Amélioration de la poussée de la jambe sur parade tir de loin

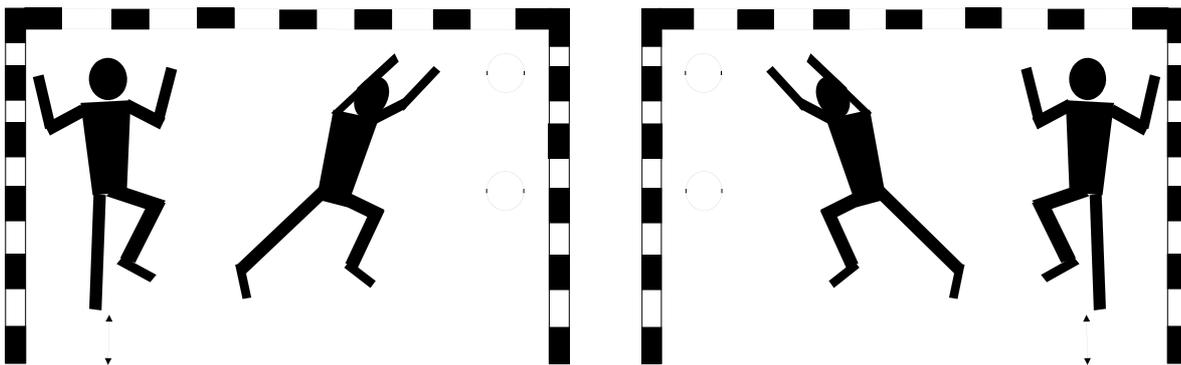


- utilisation d'un mini trampoline ou d'un haut de plinth,
- 2 ou 3 sursauts + poussée latérale + parade.

Attention !

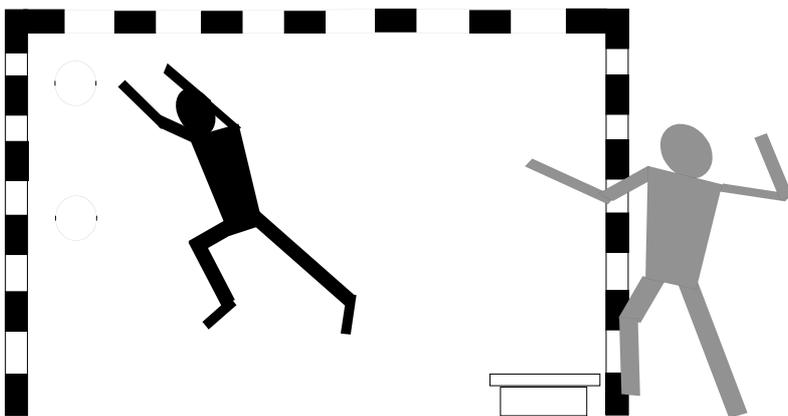
- chercher à conserver une attitude de parade correcte (recherche d'équilibre).

4.3 Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut



- 2 ou 3 sursauts sur une jambe, puis poussée latérale et parade haute ou mi-haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

4.3.1 Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut

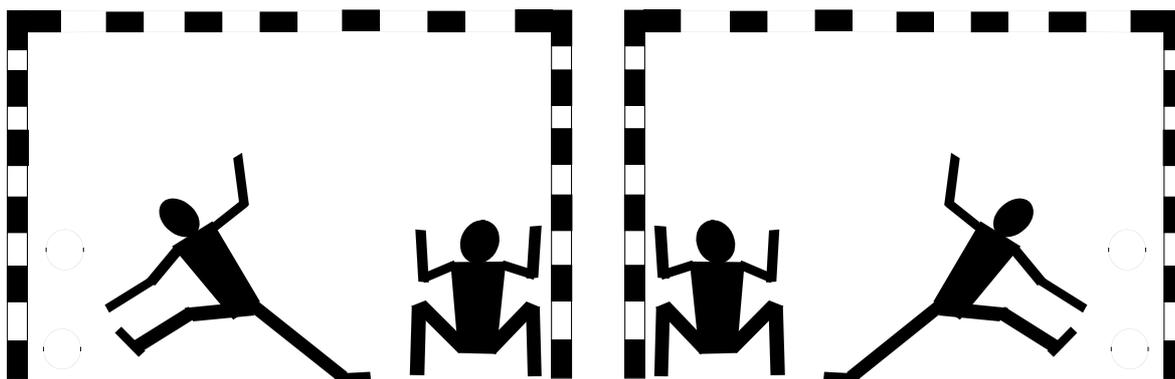


- saut au dessus d'un haut de plinth, puis poussée latérale et parade haute ou mi-haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

Attention !

- chercher à conserver une attitude de parade correcte (recherche d'équilibre).

4.4 Amélioration de la poussée sur tir de loin bas ou mi-haut



- à partir d'une position accroupie, sur la pointe des pieds, le haut du corps légèrement vers l'avant,
- le gardien intervient en parade basse ou mi-haute,
- (se rapprocher du ballon avec tout le corps).

Consignes :

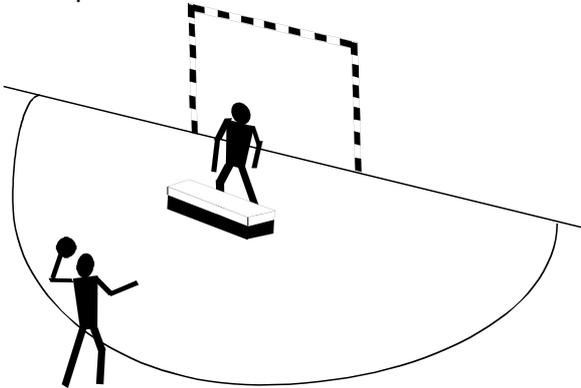
- parades basses ou mi-hautes en fente latérale alternativement à gauche et à droite,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin,
- couvrir le maximum de surface avec le corps,
- poussée de la jambe opposée tendue,
- tronc légèrement vers l'avant (pas de déséquilibre arrière).

Variante :

- départ de l'exercice à genoux, saut et réception accroupie, parades basses ou mi-hautes en fente latérale alternativement à gauche et à droite.

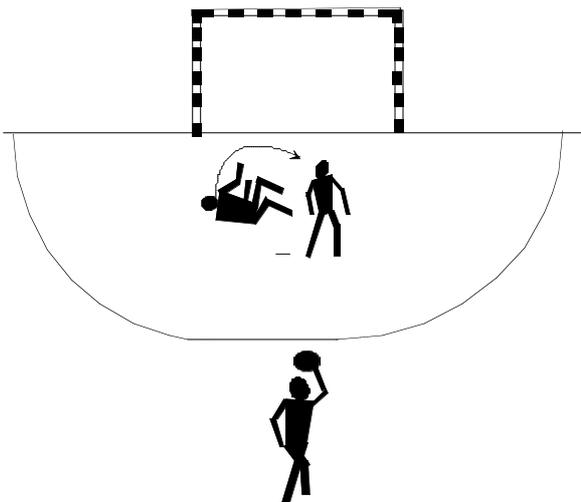
4.5 Travail de la poussée a partir d'une position inhabituel

Faire comprendre au gardien de but l'importance de cette poussée pour rapprocher tout le corps du ballon.



- le gardien en appui sur le plinth,
 - pieds écartés de 30 à 50 cm,
 - pointes des pieds légèrement extérieures,
 - poids sur l'avant des pieds,
- le gardien se repousse sur les bras et sur la jambe opposée à l'impact du tir,
- si l'impact est proche du corps, il va chercher le ballon à 2 mains,
- si l'impact est loin du corps, il étend la main extérieure et intervient à une main.

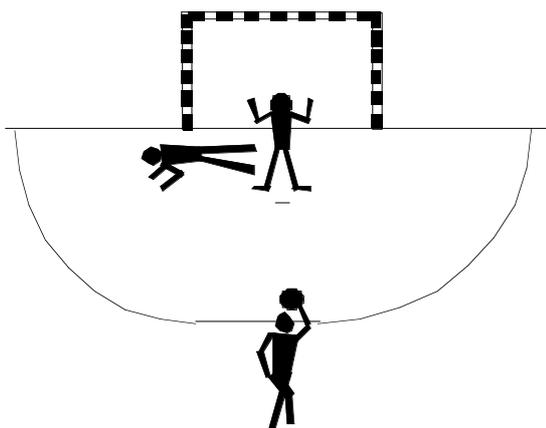
4.5.1 Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace



- le gardien couché sur le dos amène ses genoux près de ses oreilles,
- il se relève en faisant une culbute avant,
- se replace avec une attitude équilibrée puis effectue une parade:
 - tir de loin,
 - tir de près.

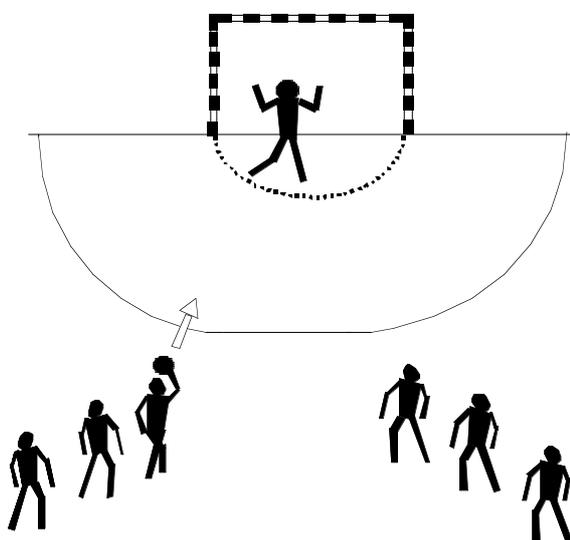
séries de 6 à 8 culbutes.

4.5.2 Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace



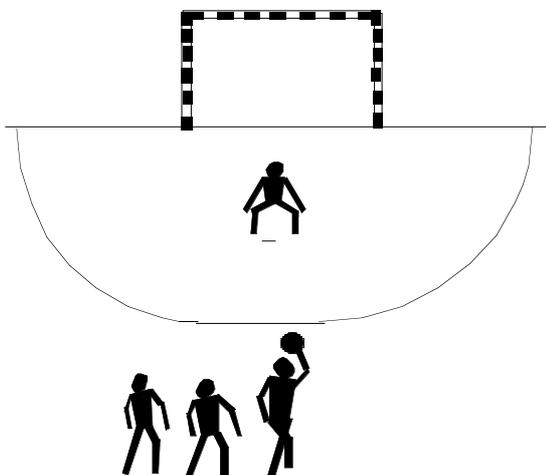
- le gardien en position d'appui facial dans le but, se relève, se positionne dans une attitude préparatoire correcte et effectue une parade :
 - tir de loin,
 - tir de près,
- varier les impacts

4.5.3 Travail de la poussée de la jambe opposée



- le gardien se déplace en pas chassés sur arc de cercle jusqu'au milieu du but,
- le tireur déclenche le tir lorsque le gardien de but est au milieu du but (équilibre),
- le gardien effectue sa parade avec une poussée complète de la jambe opposée au côté de tir,
- le gardien touche le poteau et repart en déplacement dans l'autre sens,
- séries de 5 allers-retours (10 tirs),
- varier les impacts.

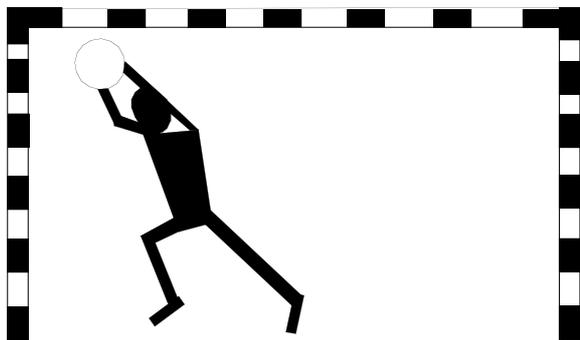
Travail de la poussée de la jambe opposée



- le gardien est accroupi mains au sol jambes pliées sur le trait des 4m,
- les tireurs alternent tir en haut à gauche, tir en haut à droite,
- de sa position accroupie, le gardien de but se redresse et pousse sur ses jambes (plus sur la jambe opposée à l'impact de tir et effectue alternativement une parade à droite et à gauche), il revient à la position accroupie entre deux tirs.

5 Amélioration de la parade haute

5.1 Recherche de la parade à deux mains

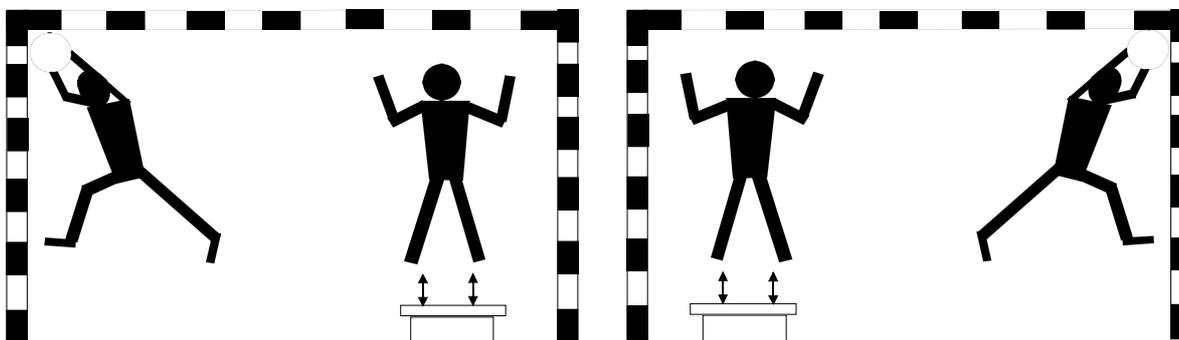


- à partir d'une position de base avec un ballon tenu au-dessus de la tête (ballon lourd ou médecine-ball)
- le gardien intervient alternativement à gauche et à droite sur des impacts hauts.

Veiller à :

- pied côté parade tourner vers l'extérieur,
- rechercher la hauteur, attaquer vers l'avant,
- se replacer après chaque parade au centre du but,
- ne pas faire de pas chasser lors de la parade,
- selon la grandeur de gardien, placer les tirs plus ou moins loin.

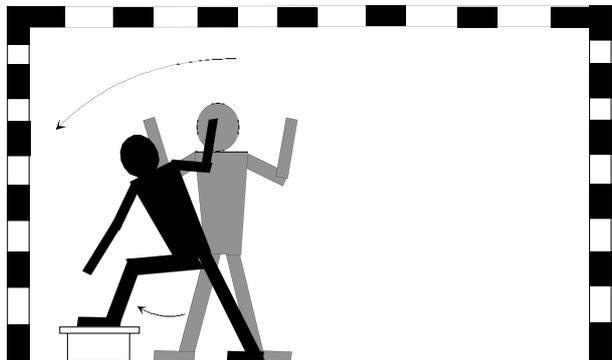
5.2 Amélioration de la parade haute



- 2 ou 3 sursauts sur mini trampoline ou haut de plinth, plus poussée latérale et parade haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

6 Amélioration de la parade à mi-hauteur

6.1 Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de loin

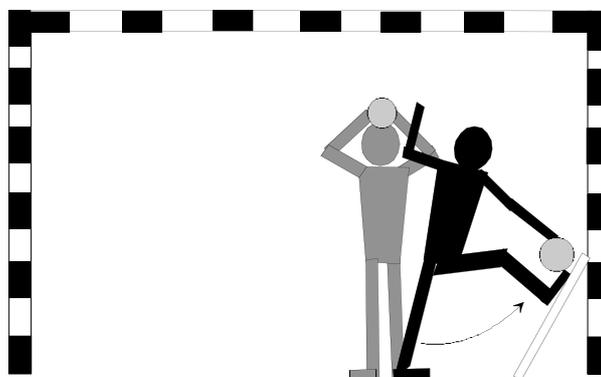


- le gardien de but debout en position (attitude de pré-parade) se repousse sur le côté et simuler un arrêt à mi-hauteur,
- l'entraîneur corrige les positions,
- éviter tout déséquilibre,
- alterner travail à gauche et à droite.

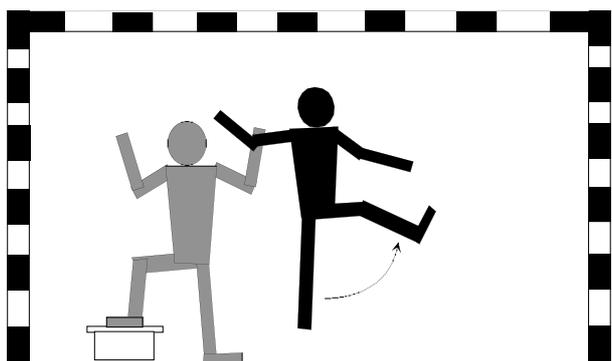
6.2 Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de prêt

Utiliser une planche de 1m de haut environ.

- le gardien de but part d'une position centrale, attitude normale,
- il tient une balle au-dessus de la tête,
- il s'appuie sur la jambe opposée et latéralement vient appuyer son pied sur la planche,
- le genou est légèrement plié,
- le coude devant le genou, le bras et le tibia est espacé de 2/3 de balle,
- le tronc est droit ou légèrement penché vers l'avant,
- alterner travail à gauche et à droite.



6.3 Amélioration de la parade à mi-hauteur

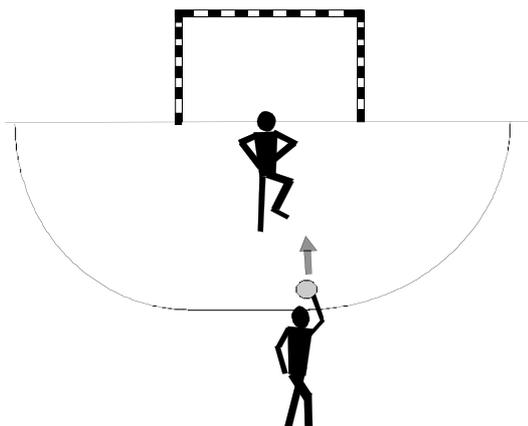


- le gardien de but sans ballon, un pied en appui sur le plinth, se repousse vers le haut et latéralement et mime une intervention à mi-hauteur,
- l'entraîneur veillera à la correction et à l'équilibre dans la parade.

Variantes:

- idem en tenant une balle,
- idem avec tir de l'entraîneur.

6.4 Améliorer l'intervention avec les jambes

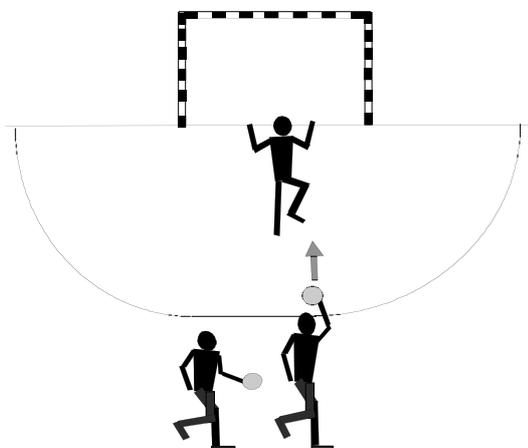


- ballon lancée par l'entraîneur de près et renvoyée par le gardien uniquement avec les jambes en bas ou à mi-hauteur.

Amélioration de travail des jambes:

- le gardien, avec les mains dans le dos, doit arrêter les tirs avec jambes,
- les tirs ne doivent pas dépasser la hauteur des hanches.

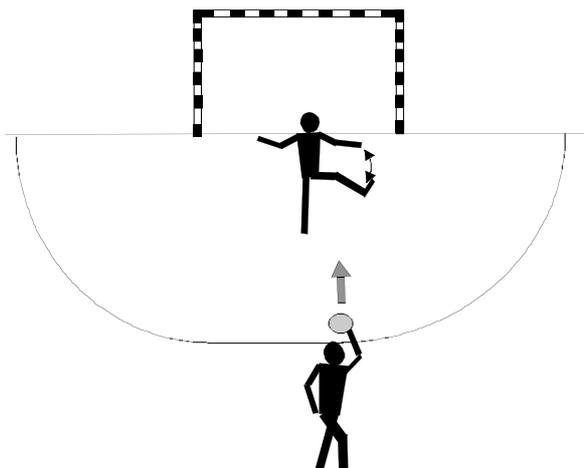
Evolution



Renforcement:

- tireurs et gardien sur une seul jambe (sautiller) et parade du gardien du côté de la jambe levée,
- pendant la série, la jambe du gardien ne revient pas au sol,
- changer de jambe.

6.5 Amélioration de la parade de près (en appui sur un pied)



- le gardien de but prend appui alternativement jambe gauche pour arrêt avec jambe droite et bras droit à mi-hauteur,
- et inversement appui jambe droite pour arrêt jambe gauche et bras gauche à mi-hauteur.

Séries de 10 à 12 tirs.

6.6 Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute

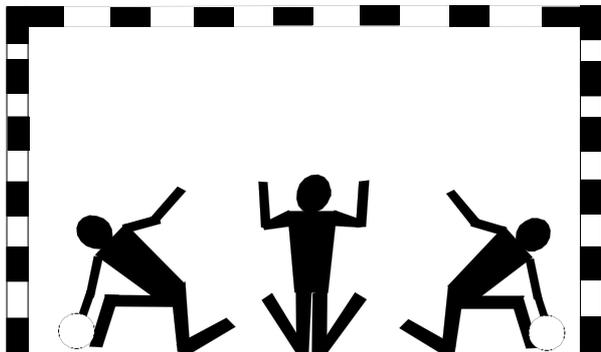
- couché sur le dos, le gardien effectue des parades en lançant pied main afin de toucher le ballon lâché par l'entraîneur à hauteur de hanche,
- travailler de chaque côté,
- travailler simultanément de chaque côté en ayant deux lâcheurs de ballon.

6.6.1 Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute

- le gardien se tient entre deux caissons suédois et défend avec pieds mains les deux ballons posés dessus,
- motiver la défense en donnant des gages.

7 Amélioration de la parade basse

7.1 Recherche de l'équilibre



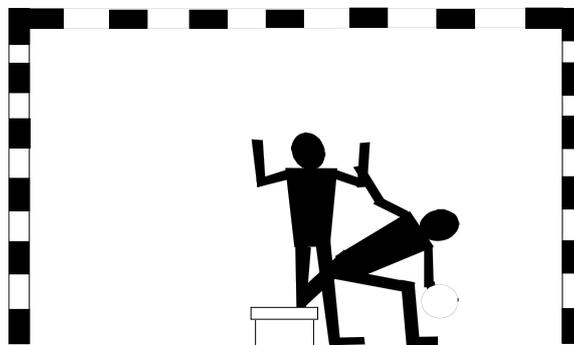
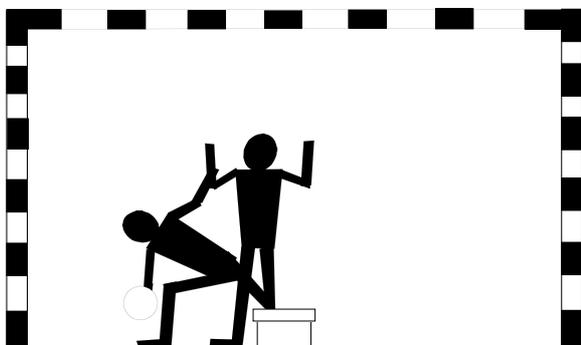
A partir d'une position à genou,

- le gardien intervient alternativement à gauche et à droite sur des impacts bas
- le travail peut s'effectuer à vide ou avec tir réel.

Veiller à :

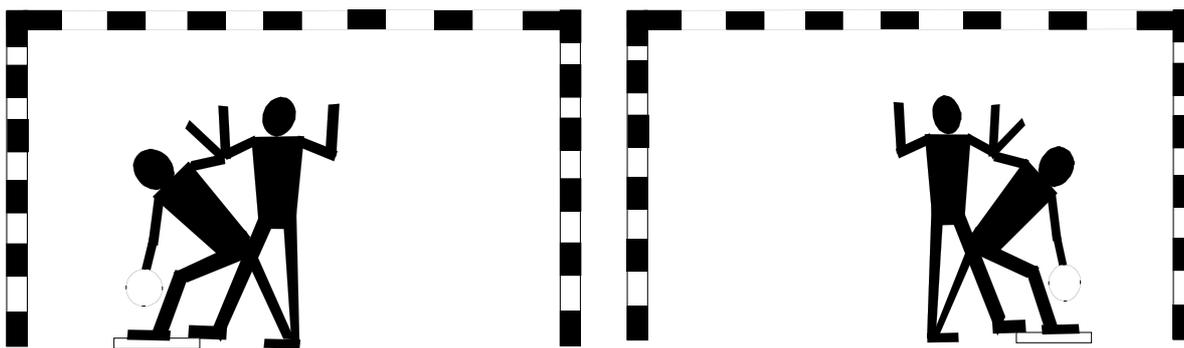
- pied côté poteau tourné vers l'extérieur,
- main devant le genou,
- écart main/tibia : 2/3 de ballon,
- équilibre sur le genou porteur,
- bras libre pouvant intervenir sur tout tir dévié (contré) vers le centre du but,
- couvrir le maximum de surface avec le corps,
- tronc droit ou légèrement vers l'avant (pas de déséquilibre arrière).

7.1.1 Recherche d'équilibre sur jambe d'intervention



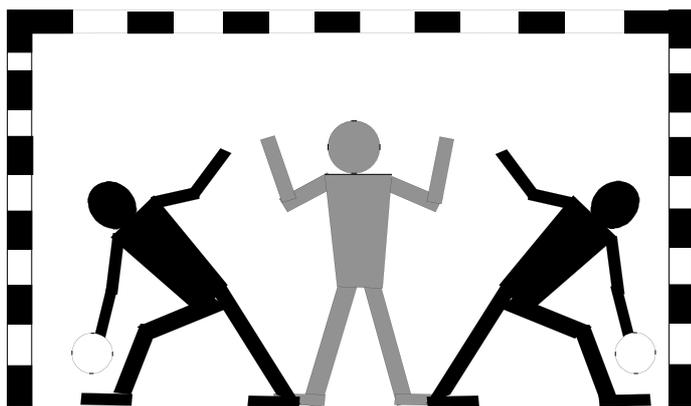
- Le gardien de but en appui, un genou sur le plinth, intervient sur un tir bas en glissant l'autre jambe latéralement (pointe de pied vers l'extérieur) et en ramenant le tronc et la main du même côté,
- veiller à amener le tronc vers l'avant, chercher à être équilibré au moment de l'intervention.

7.2 Amélioration de la parade basse sur tir de loin



- utiliser un tapis ou un plinth plus ou moins haut,
- alterner tir gauche remplacement - attitude de préparation - tir à droite,
- corriger les parades (déséquilibre etc...),
- 5 tirs à gauche, 5 tirs à droite.

7.2.1 Amélioration de la parade basse sur tir de loin



- alternance parade basse à gauche, position au centre du but, parade basse à droite,
- 5 tirs à gauche, 5 tirs à droite,
- corriger les attitudes et les parades incorrectes.

7.3 Exercice pour le travail de base de la parade basse

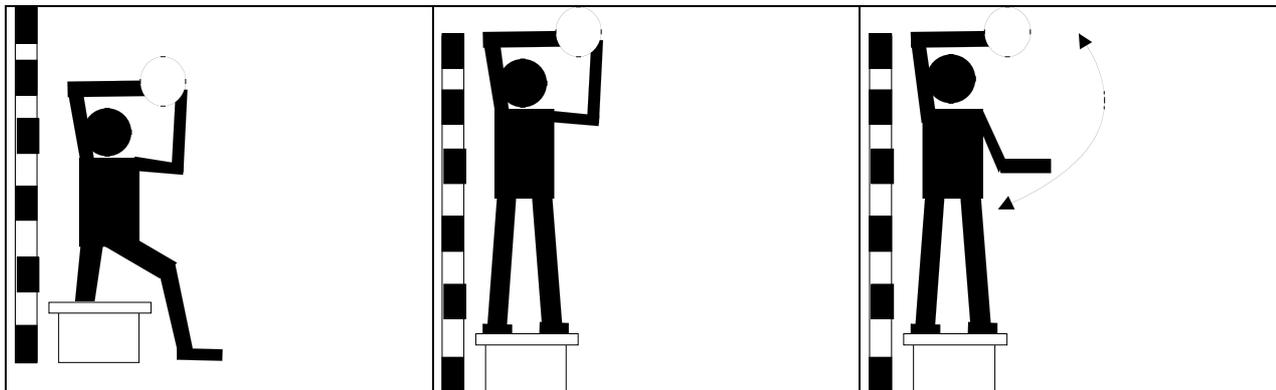
- l'entraîneur se tient à côté un peu en avant du gardien et laisse tomber un ballon au sol.
- le gardien réagit et essaie en parade pied main de toucher le ballon avant qu'il ne touche le sol.

Variante:

- Une personne de chaque côté qui lâche un ballon alternativement ou sans se concerter.

8 Amélioration de la parade sur tir de l'aile

8.1 Amélioration du travail des bras sur les parades hautes



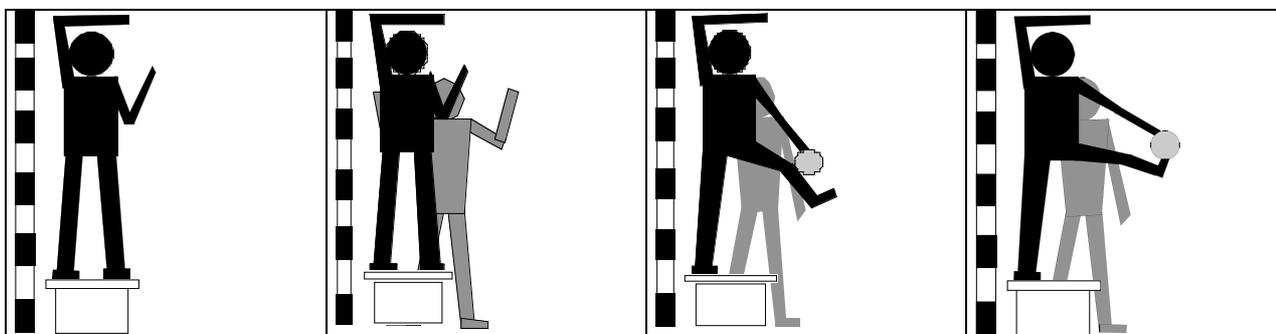
En tenant une balle, le gardien de but, soit un genou sur un plinth, soit debout sur un plinth, bouger la balle dans tous les secteurs hauts où le ballon peut passer :

- au dessus de la tête avec la main côté poteau,
- de la tête à la hanche avec la main intérieure.

Variantes

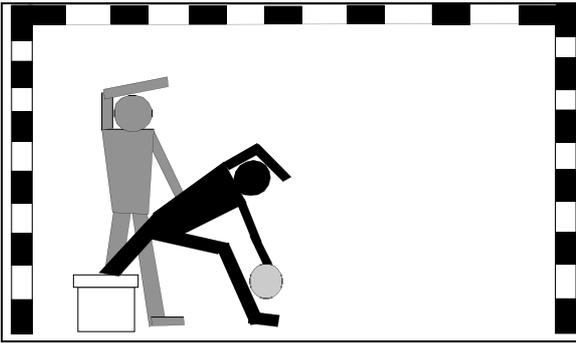
- avec tir de près de l'entraîneur,
- l'utilisation du plinth est faite également pour que le gardien de but prenne conscience qu'il faut se grandir pour occuper l'espace et non pas se tasser sur lui-même,
- ne pas descendre sur les appuis.

8.2 Correction de la position de base du gardien



- Pour ne pas se livrer trop et rester de face au tireur,
- le gardien de but est debout derrière le plinth,
- il saute sur le plinth,
- il se positionne équilibré (corrige l'attitude),
- il effectue une parade sur un tir de l'entraîneur bas ou à mi-hauteur.

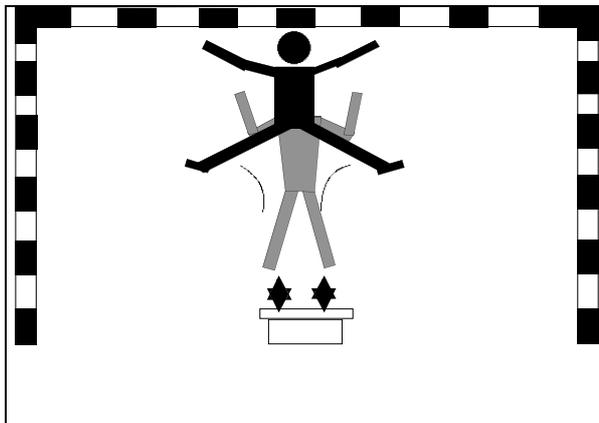
8.3 Amélioration de la parade de l'aile sur tir bas



- le gardien de but, le genou côté poteau sur le plinth, intervient sur des impacts bas en glissant le pied au sol,
- le gardien doit rester de face (le bassin ne tourne pas), la main côté poteau protège le dessus de la tête, la main intérieure protège les tirs à la hanche,
- corriger les positions,
- travailler des deux côtés.
- séries de 8 à 10 tirs.

9 Amélioration de la parade de près

9.1 (en éclatant) impact haut

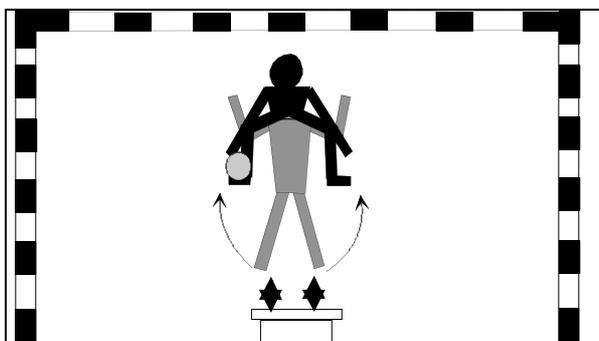


- le gardien de but fait deux ou trois sursauts sur mini trampoline ou un plinth,
- puis saute en faisant une parade en éclatant,
- l'entraîneur corrige les positions de bras et de jambes.

Variantes:

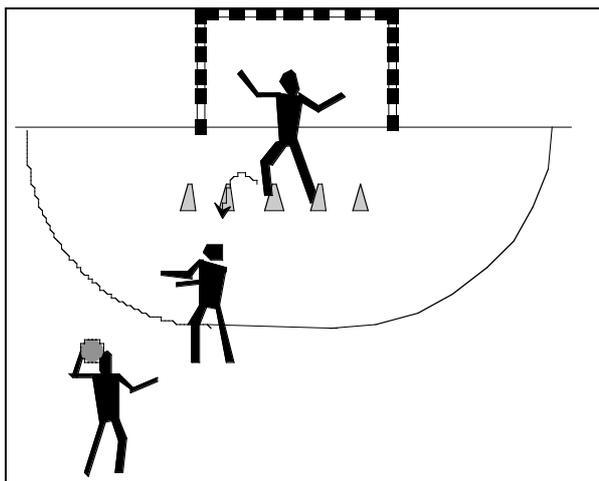
- idem avec tir de l'entraîneur, le gardien saute cette fois-ci en éclatant vers l'avant du mini-trampoline ou du plinth.

9.2 (en éclatant), tir à mi-hauteur



- deux ou trois sursauts sur mini-trampoline ou dessus de plinth,
- puis sauts vers l'avant en éclatant: sur tir de l'entraîneur
- l'entraîneur corrige les positions de bras et de jambes.

9.3 Amélioration sur tir de près



- sur passe au pivot (au départ de la balle de passeur), le gardien de but saute les plots, prend position puis effectue une parade sur le pivot qui tire en se retournant.
- Soit parade en éclatant (impacte haut)
- Soit parade pied main (impacte mi-haut)
- Soit parade basse

10 Amélioration de la parade sur un tir en lob

10.1 Exercice 1

- par petits pas rapides, le gardien court vers la ligne de surface de but, touche un ballon tenu par l'entraîneur, retour rapide en arrière et parade sur un tir en lob.
- effectuer 6 à 8 répétitions par série.

Variantes :

- Placer alternativement ces lobs dans les coins droit et gauche.
- Augmenter la difficulté : lancer la balle de telle manière que le gardien ne puisse l'atteindre qu'à la limite et en sautant.
- Augmenter l'intensité : sprinter de la ligne de but vers l'entraîneur avant le tir en lob.

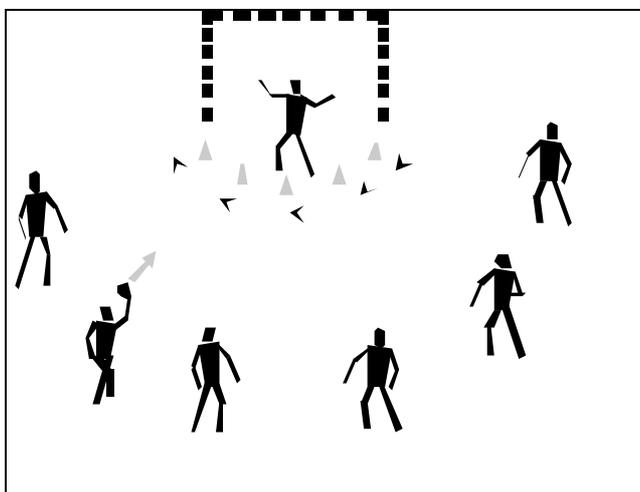
10.2 Exercice 2

- le déplacement se fait à l'aile, le gardien court vers l'entraîneur placé à 6 mètres, s'arrête dès qu'il perçoit un armé, puis revient pour intervenir sur un tir en lob.
- (6 à 8 répétitions par série).

Variantes :

- l'entraîneur et un joueur (2^{ème} gardien) se placent aux ailes gauche et droite.
- entre les deux tirs, le gardien intervient sur une balle lancée par le demi centre.

10.3 Exercice 1

	<ul style="list-style-type: none">• le gardien de but se déplace sur son arc de cercle,• monte contourner une marque au sol,• s'équilibre en attitude préparatoire,• intervient sur le tir en lob, il recule de deux pas et attrape la balle ou la pousse au-dessus de son but,• distance des marques au but (3m),• deux aller-retour. <p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none">– idem avec un saut groupé ou écart avant de se restituer en position pour la parade,– idem avec une roulade avant
---	---

11 Renforcement musculaire

11.1 Force abdo

- de la position couchée sur le dos, jambes surélevées tenue par un autre gardien, un ballon tenu sur la tête, venir toucher ses pieds.
- 2 à 3 séries de 15

11.1.1 Force abdo

- de la position couchée sur le dos, en se tenant aux chevilles de l'entraîneur, un ballon coincé entre les pieds,
- balancer les jambes de gauche à droite jusqu'au ras de sol.
- 2 à 3 séries de 15

Variante:

- même position de départ, mais poser le ballon dans les mains de l'entraîneur, redescendre toucher le sol et retourner prendre le ballon.

11.1.2 Force abdo

- de la position couchée sur le dos en se tenant aux chevilles de l'entraîneur, lever les jambes à angle droit,
- l'entraîneur pousse les jambes en direction du sol,
- le gardien retient la poussée et revient en position angle droit.

11.1.3 Force abdo

- de la position assise en équilibre, attraper les ballons lancés par l'entraîneur.

Variante 1 :

- parade d'une main ou des deux mains.

Variante 2 :

- deux gardiens assis en position d'équilibre en face l'un de l'autre font des passes,
- 2 à 3 séries de 30 passes

11.1.4 Force abdo

- en suspension aux espaliers ou à la barre transversale du but, défendre des ballons avec les pieds.

11.1.5 Force abdo

- en suspension aux espaliers, bloquer des ballons entre les jambes et la poitrine.

11.1.6 Force abdo

- en suspension aux espaliers, toucher l'espalier avec les pieds à la hauteur des mains.

11.2 Force bras

- à l'aide de deux petits altères, faire des mouvements de bras de côté, puis explosif au-dessus de la tête.

11.2.1 Force bras

- à l'aide d'un médecine-ball tenu à la hauteur du visage, le lancer en l'air puis le rattraper.

11.2.2 Force bras

- de la position d'appui facial, les jambes tenues par un autre gardien, défendre des ballons avec les bras.

11.2.3 Force bras

- faire des passes avec un ballon lourd.

11.2.4 Force bras

- un élastique accrocher à un espalier, faire des mouvements simulant des passes.

11.3 Force épaules

- les bras tendus de côté, tiré en arrière, paume des mains en avant, pouces contre en haut.
- monter les bras le plus haut possible,
- 2 à 3 séries de 30

Variante:

- même exercice les pouces contre en bas
- 2 à 3 séries de 30

11.4 Force jambes

- de la position à genoux, descendre lentement en arrière.
- 3 séries de 12

11.4.1 Force jambes

- avec un ballon lourd au-dessus de la tête, descendre lentement sur une jambe de côté.
- 2 séries de 15 à 20

11.4.2 Force jambes

- lancer les jambes de côté contre la résistance d'un élastique.

11.5 Travail alternatif:

- de pompes,
- de soulever de balle sur le ventre au-dessus de la tête avec élévation des coudes,
- de soulever des bras de chaque côté balle tenue dans une main,
- idem en passant la balle d'une main à l'autre.

Evolution

- de la position à plat ventre, sur un caisson suédois, arrêter des ballons lancés par l'entraîneur au-dessus de la ligne des épaules.

11.6 Renforcement musculaire arrière

- le gardien assis sur un banc, pieds coincés aux espaliers, se laisse descendre vers l'arrière,
- il peut être assisté par l'entraîneur,
- il essaie ensuite de remonter le tronc et les bras (tendus ou non tendus) à la verticale.

11.7 Amélioration de la souplesse et renforcement musculaire

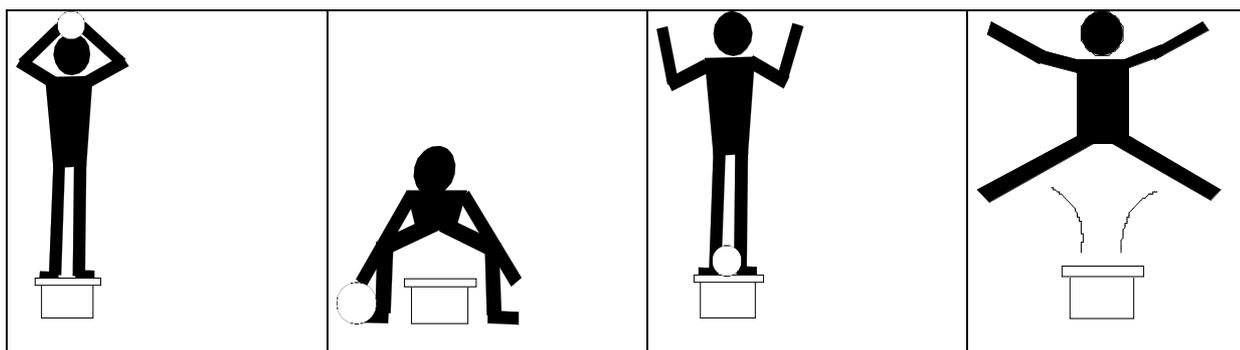
Le gardien, assis sur le sol, les pieds sur le banc effectue des rotations du tronc.

- les bras sont tendus,
- le bras droit va toucher la jambe gauche et inversement, le bras gauche va toucher la jambe droite,
- les jambes sont écartées,
- de la position du tronc formant un angle droit avec les jambes descendre pour rapprocher le tronc des jambes (veiller à un bon échauffement préparatoire).

11.8 Gymnastique dynamique

- faire basculer alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers le coin supérieur du but. Important: le bras respectif accompagne le mouvement (4 - 6x),
- le gardien se tient à la latte, rapidement, faire basculer plusieurs fois consécutivement une jambe vers le coin supérieur du but (8 - 10x),
- avec les deux mains le gardien va toucher alternativement :
 - le coin inférieur droit du but
 - le coin inférieur gauche du but

11.9 Enchaîner des parades en restant équilibré



Le gardien de but enchaîne:

- saut sur le banc avec parade haute (tir de loin),
- saut en bas du banc avec parade basse (tir de loin),
- saut sur le banc avec fermeture des jambes sur tir entre les jambes (tir de près),
- saut en éclatant avec parade haute sur tir de près.

11.10 Exercices succédant à une sollicitation cardio-pulmonaire



Motricité:

- sur le tapis de sol effectuer une succession d'exercices contribuant:
 - à la maîtrise d'éléments gymnastiques de base et à leur enchaînement,
 - à la coordination,
 - à la dissociation segmentaire.

Exemples:

- roulades (avant, arrière),
- rondades, équilibres,
- enchaîner, roulade + saut écart tendu ou
3 sauts groupés, roulade avant écart, parade basse,
- appuis facial groupé,
- à plat ventre, bras en croix, montées latérales d'une jambe.

12 Motricité Coordination

12.1 Exercices de coordination

- lancer la balle en l'air s'asseoir – se lever rapidement et rattraper la balle

Variante:

- faire une culbute en avant

12.1.1 Exercices de coordination

- un gardien de but tient le rôle de “ cheval de bois ”. Les autres sautent par-dessus, pendant le saut, l'entraîneur lance une balle, parade haute et renvoi d la balle.

12.1.2 Exercices de coordination

- groupes de deux avec deux balles. Les gardiens se passent la première balle avec les mains d'une façon continue et simultanément, ils s'échangent la deuxième balle avec les pieds.

Variante 1:

- groupes de trois en cercle : se passer deux balles d'une façon continue avec le pied (dans un sens et dans l'autre).

Variante 2:

- les gardiens se passer en plus une balle avec les mains en suivant le cercle dans les deux sens.

12.1.3 Exercices de coordination

- groupes de deux, chaque gardien de but tient une balle à deux mains, une troisième balle supplémentaire est utilisée : les gardiens de but se passent la troisième balle, mais doivent lancer en l'air leur balle pour pouvoir réceptionner la troisième.

Variante 1:

- le destinataire de la passe fait rebondir sa balle avant la réception.

Variante 2:

- le lancer en l'air et le rebond est fait simultanément.

12.1.4 Exercices de coordination

- le gardien de but A tient une balle dans chaque main, le gardien de but B tient une troisième balle. A lance en l'air ses deux balles simultanément, effectue une passe avec B et rattrape ses deux balles

12.1.5 Exercices de coordination

- le gardien de but A tient une balle, le gardien B deux balles : A lance sa balle en l'air, il renvoie par une passe haute les balles que B lui envoie simultanément et rattrape sa balle

12.1.6 Exercices de coordination

- le gardien A et le gardien B se passent simultanément une balle avec la main droite et une balle avec la main gauche.

12.1.7 Exercices de coordination

- on constitue un groupe de trois. Chaque gardien de but tient une balle. Une quatrième balle est passée de façon continue en suivant le cercle dans un sens, puis dans l'autre, chaque gardien de but doit lancer sa balle en l'air pour réceptionner la passe.

12.2 Exercice au mur :

12.2.1 Exercices de coordination

- chaque gardien de but tient une balle dans chaque main et se tient à environ 1 mètre du mur de la salle. D'une façon continue, lancer les deux balles simultanément contre le mur par en haut.

Variante 1:

- lancer les balles contre le mur l'une après l'autre

Variante 2:

- lancer les balles contre le mur en les croisant

12.2.2 Exercices de coordination

- lancer par en dessous alternativement chaque balle contre le mur à la hauteur des hanches.

12.2.3 Exercices de coordination

- trois gardiens de but se tiennent en ligne l'un derrière l'autre devant le mur ; lancer d'une façon continue une balle contre le mur et, après chaque passe, courir vers l'arrière pour se replacer derrière. Changement rapide de position !

12.3 Motricité coordination

- dribbler un ballon ou une balle tout en conduisant un autre ballon avec le pied.

12.3.1 Motricité coordination

- dribbler alternativement en même temps une balle ou un ballon dans chaque main.

12.3.2 Motricité coordination

- dribbler alternativement 2 balles avec la même main d'abord main droite puis main gauche.

12.3.3 Motricité coordination

- le gardien assis par terre les jambes écartées dribble, à chaque dribble, le gardien passe la jambe sous le ballon.

Fonctionnement:

- avec un ballon :
 - le gardien de but lance le ballon verticalement au-dessus de sa tête,
 - s'assoit,
 - se relève rapidement,
 - et récupère le ballon avant que celui-ci ne retombe au sol.

Remarques

- varier la hauteur du lancer du ballon, moins il sera haut et plus il faudra agir vite dans l'enchaînement des tâches. L'enchaînement doit se faire à vitesse maximale.

Variantes :

- idem en s'allongeant à plat ventre, sur le dos,
- idem en se mettant à genoux,
- idem en effectuant une roulade avant ou arrière,
- idem en se mettant à plat ventre :
 - effectuer un tour sur soi,
 - se relever et rattraper la balle,
- idem en effectuant sur place deux sauts groupés.

12.4 Maîtrise des éléments gymniques simples

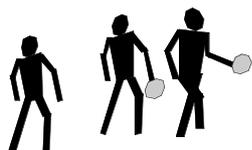
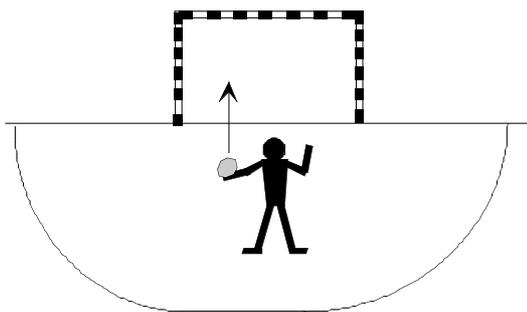
Fonctionnement :

- utilisation d'un tapis de sol disposé dans la zone, avec un ballon :
- face au tapis, lancer le ballon, exécuter une roulade avant et récupérer le ballon avant que celui-ci ne touche le sol,
- idem en exécutant une roulade arrière.
- au début, lancer le ballon assez haut pour avoir le temps d'exécuter la roulade, puis réduire progressivement la hauteur du lancer.

Variantes :

- roulade avant, jambes serrées, jambes écartées,
- roulade arrière jambes serrées, jambes écartées,
- roue, puis rondade,
- appui tendu renversé,
- idem avec amortissement (de type volley),
- combiner plusieurs éléments,
- roulade avant + saut écart,
- appui tendu renversé, roulade, saut en extension complète,
- roulade arrière, jambes écartées, parade en fente latérale.

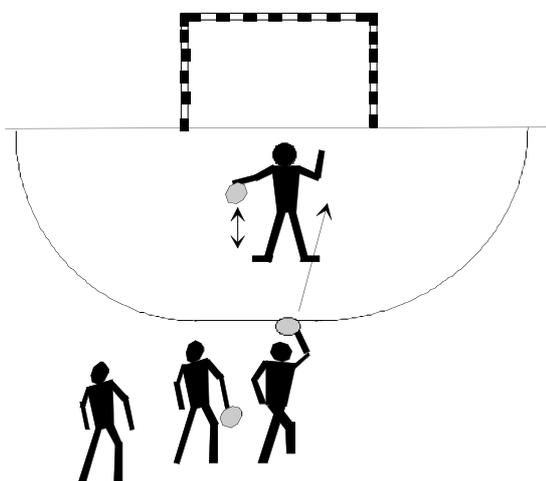
12.5 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien possède le ballon dans les mains,
- il le lance en l'air,
- arrête le tir,
- et récupère son ballon qui redescend.

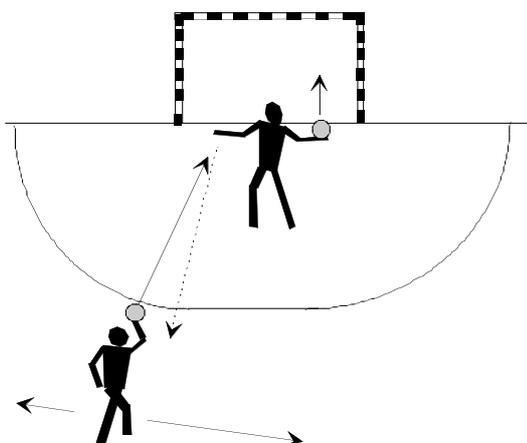
12.6 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien dribble d'une main,
- et arrête les tirs de l'autre côté.

12.7 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien de but lance à deux mains le ballon au-dessus de sa tête, par un tir déclenché à 10m, dans son espace proche et tente de récupérer le plus vite possible le ballon avant qu'il ne retombe,
- il enchaîne ensuite une relance sur l'entraîneur ou sur un joueur qui change de position pendant la parade.

Observation

- maîtriser la vitesse d'exécution dans l'enchaînement d deux tâches.
- la vitesse peut être plus ou moins élevée selon la hauteur du lancer.

12.8 Dissociation – Motricité - Déplacement...



Fonctionnement :
sur la largeur du terrain (20m), effectuer :
des montées latérales du genou, alternées droite et gauche,
des élévations latérales de la jambe, alternées droite et gauche,
idem, de l'avant vers l'arrière,
des enchaînements sur les deux plans.

Remarques

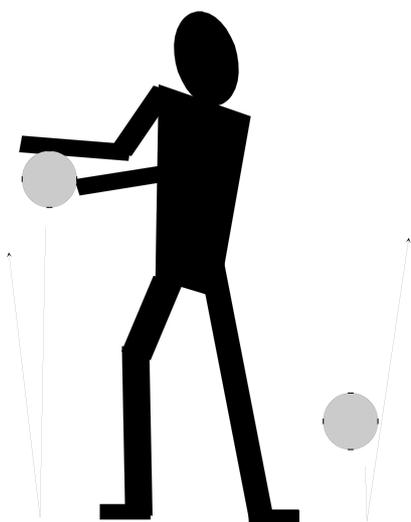
- Monter le genou avant l'extension complète de la jambe (fouetter).
- Solliciter les bras volontairement de manière symétrique, puis asymétrique.

Variantes :

- se déplacer à cloche-pied en effectuant des montées latérales de la jambe,
- effectuer un saut sur la jambe gauche et lancer, en même temps, la jambe droite latéralement vers le haut, puis enchaîner de l'autre côté.

12.9 Coordination et rapidité

Déplacement latéral d'environ 2m



Fonctionnement, déplacement latéral d'environ 2m avec deux ballons:

- faire rebondir un ballon sur sa droite,
- se déplacer latéralement le plus vite possible,
- réceptionner l'autre ballon et le faire rebondir sur sa gauche.

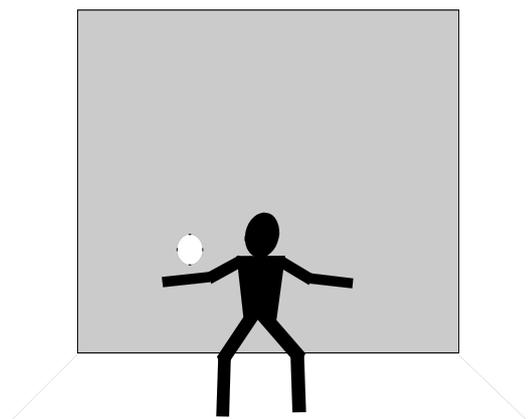
Remarques

- enchaîner ces actions jusqu'à la perte de balle(s).
- être attentif à la position des pieds pour une meilleure qualité des déplacements.

Variantes:

- effectuer l'exercice avec des balles de taille différentes,
- modifier la distance des déplacements latéraux

12.10 Motricité – Coordination avec ballon(s)



Fonctionnement :

avec un ballon, le gardien de but est face au mur, à 1m de distance. Il renvoie le ballon contre le mur à l'aide uniquement :
des bras et avant-bras,
des pieds,
des pieds et des jambes,
il utilise toutes les parties du corps.

Remarques

Le ballon ne doit pas toucher le sol. Respecter la distance par rapport au mur durant tout le temps de l'exécution de l'exercice.

Variantes :

- idem avec deux ballons,
- idem en renvoyant un ballon au pied et l'autre avec le bras,
- le gardien de but est face au mur, à 2m de distance, il lance et réceptionne le ballon après avoir effectué un tour complet sur lui-même,
- varier des distances,
- jongler avec un ou deux ballons :
- passes (de type volley) au-dessus de la tête,
- jongler au pied et faire passer l'autre ballon autour de la taille, de la tête,
- jongler en lançant en l'air et en réceptionnant toujours à deux mains,
- jongler avec toutes les parties du corps sans jamais bloquer le ballon.

13 Réflexes et formation de la perception

13.1 Formation de la perception

- groupes de deux : le gardien de but B se tient le dos tourné au gardien de but A, B se retourne rapidement et doit toucher avec ses deux mains la balle que A tient à des hauteurs variables.

13.1.1 Formation de la perception

- le gardien de but se tient dans le but le dos tourné au tireur, d'une façon continue, ce dernier lui lance la balle en adoptant des hauteurs et des techniques diverses (direct, indirect, etc.), le gardien de but fait un demi-tour, attrape la balle avec ses deux mains, la renvoie et reprend sa position de départ.

13.1.2 Formation de la perception

- le gardien de but se tient dans le but le dos tourné à trois gardiens supplémentaires (ou entraîneurs), chacun de ces trois gardiens de but tient une balle derrière son dos, le gardien se retourne rapidement et doit toucher la balle qu'un des trois gardiens de but tient maintenant devant sa poitrine.

Variante:

- les trois gardiens qui se trouvent devant le but n'ont qu'une balle, le gardien doit se retourner et réagir immédiatement et toucher celui qui tient la balle derrière son dos.

13.2 Réaction

- deux gardiens l'un derrière l'autre, le gardien qui se tient derrière lance le ballon entre les jambes du gardien qui se tient devant, ce dernier réagit, court, et rattrape le ballon, revient en courant, se place derrière et continue l'exercice.

13.3 Réaction et concentration

- le gardien, les mains en position de base, les yeux fermés, au coup de sifflet, ouvre les yeux et réagit en touchant à deux mains le ballon que l'entraîneur tient au alentour de son visage.

Variante:

- même exercice mais l'entraîneur tire le ballon sans force.

13.3.1 Réaction et concentration

- l'entraîneur tient un ballon devant le gardien qui met ses mains à l'extérieur de celle de l'entraîneur et essaie de rattraper le ballon au moment où il le laisse tomber.

13.3.2 Réaction et concentration

- le gardien assis par terre jambes écartées, les mains à hauteur des genoux rattrape les ballons que l'entraîneur lâche depuis derrière.

13.3.3 Réaction et concentration

- deux gardiens face à face, le 1^{er} gardien réagit en miroir à tous les mouvements de parade que le 2^{ème} gardien exécute.

Variante:

- possibilité de travailler en groupe.

13.3.4 Réaction et concentration

- le gardien à environ 2 mètres face au mur réagit et rattrape les ballons que l'entraîneur lance depuis derrière.

Variante:

- même chose face à des espaliers
- même chose face à un angle de la salle.

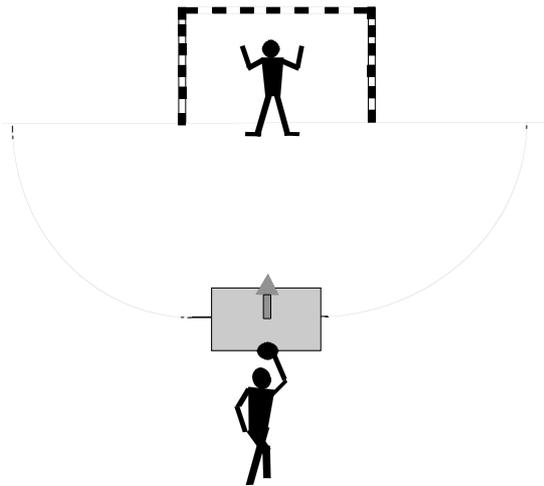
13.3.5 "

- un but est disposé en face d'un mur, un caisson suédois derrière,
- le gardien dans le but réagit aux tirs de l'entraîneur monté sur le caisson.

13.3.6 Réaction et concentration

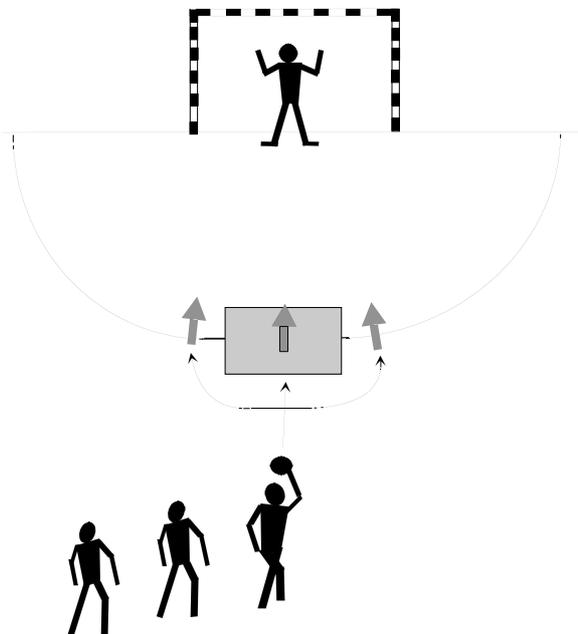
- disposer des ballons au sol sur la ligne des 4 mètres,
- le gardien effectue des parades sur des tirs réalisés au pied (puissance modérée)

13.4 Réaction sur tir masqué



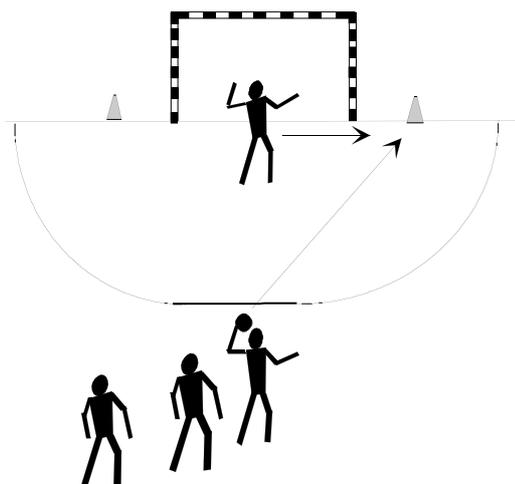
- tir par-dessus le tapis,
- rester toujours sur la trajectoire du ballon,
- pas d'anticipation,
- parade tir de loin.

Evolution



- soit tir direct :
- parade sur tir de loin,
- soit contourner le tapis :
- déplacement, placement, et parade de près.

13.5 Perception – Vitesse de réaction



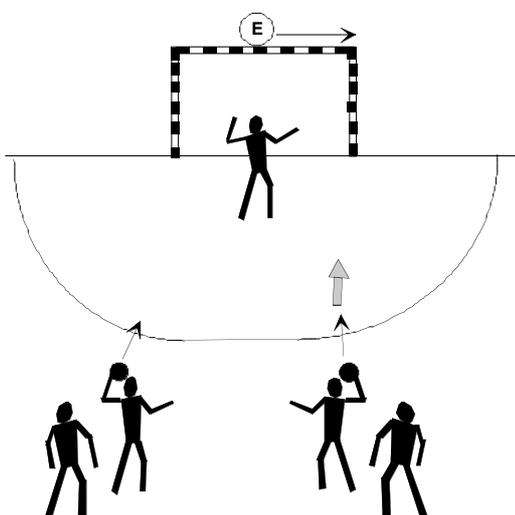
Consignes :

- pour le tireur : tir en appui à 10m en essayant de toucher l'un des plots, feintes interdites.

Observations

- le gardien de but doit réagir le plus vite possible et effectuer une parade basse en fente latérale,
- sanction éventuelle : si le plot et touché = 3 sauts groupés.

13.6 Reflexe - Observation - Concentration



- deux tireurs se lancent en même temps,
- l'entraîneur situé derrière le but indique un côté, seul le joueur de ce côté tire.

Evolution

Réflexes :

- trois tireurs face au gardien qui s'entendent auparavant et un seul tire au but.

.Variante :

- un joueur tire et un autre fait rouler le ballon, le gardien lance la contre-attaque sur ce joueur.

14 Mobilité Adresse et Agilité

14.1 Adresse et agilité

- A lance de ballon devant lui puis se met en position de saute-mouton
- B saute par-dessus A et court rattraper le ballon.

14.1.1 Adresse et agilité

- lancer le ballon haut, toucher une main par terre derrière soit puis rattraper à nouveau le ballon.

Variante:

- Même exercice en s'asseyant par terre.

14.1.2 Adresse et agilité

- tenir un ballon par dessus la tête, cambrer le dos, lâcher le ballon, puis le rattraper entre les jambes avant qu'il ne tombe à terre.

14.1.3 Adresse et agilité

- deux gardiens font des passes en coinçant le ballon entre les pieds.

14.1.4 Adresse et agilité

- le gardien en position à genoux saute et se réceptionne sur les pieds.

14.1.5 Adresse et agilité

- le gardien en position accroupie, lance rapidement les jambes en avant pour se réceptionner à nouveau en position accroupie.

14.1.6 Adresse et agilité

- le gardien lance le ballon légèrement vers l'avant et le bloque avec les tibias au moment où il arrive au sol.

14.1.7 Adresse et agilité

- le gardien exécute une roulade arrière et une roulade avant sur un tapis tout en défendant sur des ballons que l'entraîneur lui lance au moment de se relever.

14.1.8 Adresse et agilité

- le gardien saute par-dessus un saute-mouton, une fois à la station, il intervient sur un ballon que l'entraîneur lui lance.

14.1.9 Adresse et agilité

- le gardien couché sur le ventre, saute à la station et défend sur des tirs hauts

14.1.10 Adresse et agilité

- l'entraîneur se place entre 2 gardiens distants de 8 à 10 mètres, un ballon placé par terre entre les deux,
- au signal les gardiens réagissent et viennent toucher le ballon le plus vite possible.

Variante:

- même exercice mais c'est à celui qui s'empare le premier du ballon.

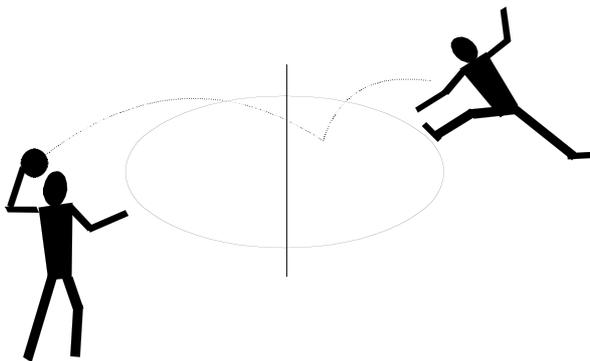
14.1.11 Adresse et agilité

- le gardien placer face à un mur, lance le ballon contre le mur, fait un tour sur lui-même et rattrape à nouveau le ballon.

Variantes

- même chose, mais le gardien s'accroupit et rattrape,
- même chose, mais le gardien touche les deux mains à terre avant de rattraper,
- même chose, mais le gardien touche une main à terre derrière lui.

14.2 Protection d'un espace



Un cercle de basket, tennis ballon :

- à la main et selon les règles de tennis faire tomber la balle dans le demi-cercle de l'adversaire sans que celui-ci ne puisse renvoyer la balle.

Evolution

Un banc : zone à protéger 3-4m de largeur.

Tennis ballon avec les pieds (avec ou sans rebond).

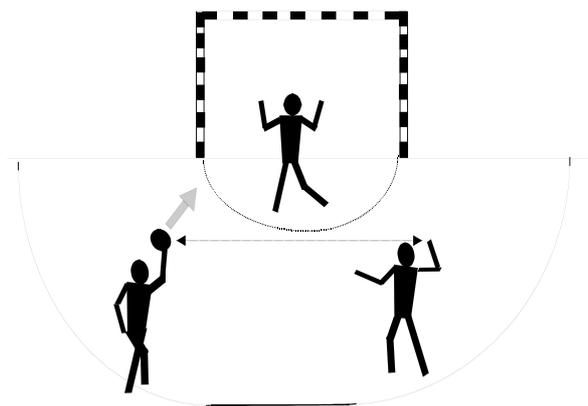
Variantes :

un élastique à 1m50 de haut ou 1 ou 2 plinth.

14.3 Protection de l'espace

- gardien et entraîneur avec chacun 2 raquettes de plage
- le gardien dans le but avec de chaque côté une réserve de balles de tennis
- le gardien protège son espace à l'aide des raquettes sur des balles frappées par l'entraîneur,
- le gardien ne dégage pas les balles mais au contraire essaye de les redonner sur l'entraîneur afin de provoquer des séries intéressantes.

15 Jeu



Deux joueurs échangent la balle à 4m du but environ puis tirent dans le but : si celui qui tire marque, il reste en attaque, si celui qui tire rate, il va au but.

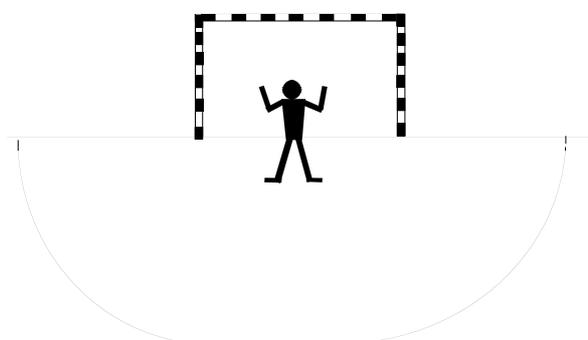
1^{ère} série : échange au pied et tir au pied, parade basse.

2^{ème} série : échange à deux mains (passe et tir), parade haute.

3^{ème} série : échange à une main (passe, réception et tir).

4^{ème} série : échange et tir libre.

15.1 Jeu compétition entre le gardien de but et les tireurs

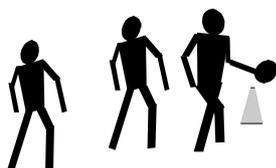


Les joueurs de champ en partant du plot doivent marquer le plus de but possible en une minute au gardien.

- impulsion avant les 9m,
- récupérer la balle sans gêner le gardien,
- repartir en dribble, contourner le plot et retirer,

En une minute :

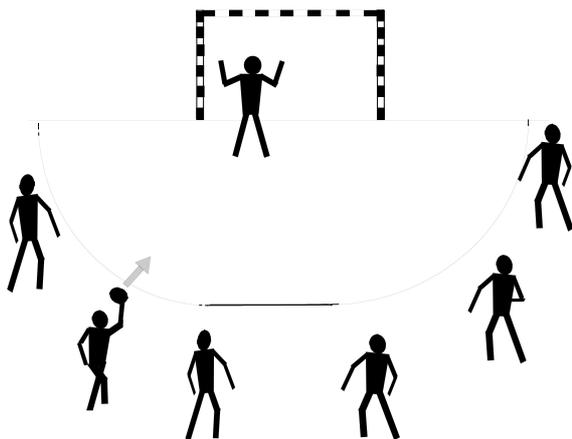
- si le gardien de but prend plus de 15 buts il a un gage,
- si le gardien de but prend moins de 15 buts, un gage pour les tireurs.



Evolution

- Varier la position du plot pour changer les secteurs de tirs.

15.2 Jeu compétition entre le gardien de but et les tireurs



Les joueurs sont répartis à tous les postes.

- ils tirent les uns après les autres de la gauche vers la droite,
- ils effectuent 2 tours complets (chaque tireur 2 fois),
- si le premier tireur marque, 1-0 pour les tireurs,
- si le deuxième tireur rate, 0-0,
- mais si le deuxième tireur marque, 2-0,
- le gardien ne doit pas prendre 3-0 (3 buts de suite) dans les 2 tours sinon il a un gage,
- si les tireurs n'arrivent pas à 3-0, c'est eux qui ont un gage.

16 Placement Déplacement

16.1 Maîtrise des déplacements dans le but.

Remarques

le déplacement s'effectue de manière équilibrée en petits pas chassés rasants, les bras sont levés, regard permanent du gardien vers le terrain, varier la vitesse de déplacement.

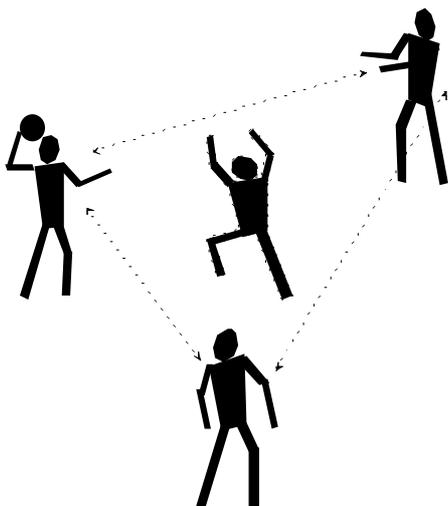
Fonctionnement, se déplacer d'un poteau à l'autre en touchant le montant sans le regarder:

- déplacement rectiligne d'un poteau à l'autre,
- déplacement en arc de cercle en agrandissant progressivement cet arc.

Variante:

- conserver les mêmes formes de déplacement ,
- en touchant les coins hauts,
- en touchant les coins bas,
- en effectuant le mouvement sur la diagonale du but.

16.2 Placement sur les trajectoires de balle.



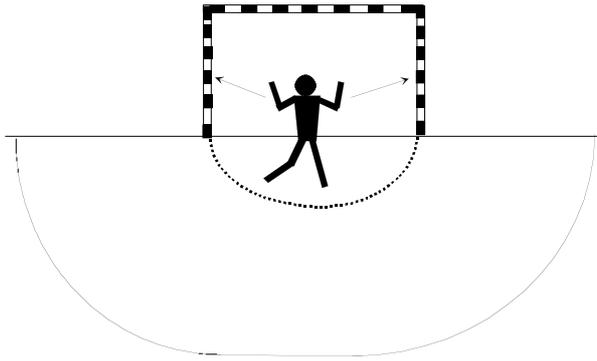
Le voleur de ballon

- le gardien de but doit toucher les balles que se passent les joueurs en triangle,
- si les trois joueurs sont debout: parades hautes,
- si les trois joueurs sont assis: parades basses.

Variante:

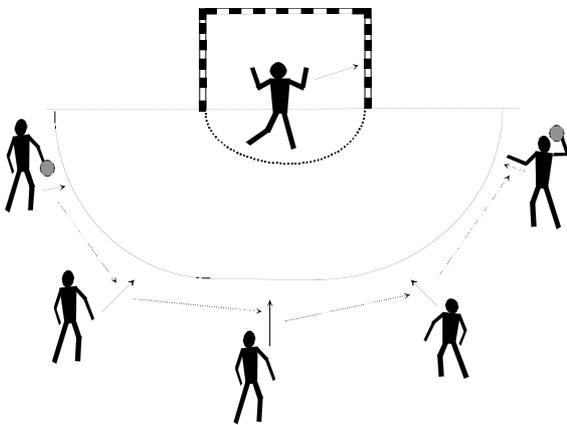
- idem avec 4 passeurs et 2 gardiens de but.

16.3 Déplacement et recherche d'une attitude idéale



- le gardien de but se déplace sur un arc de cercle devant son but, il touche le poteau de chaque côté et repart (30 secondes).

Evolution

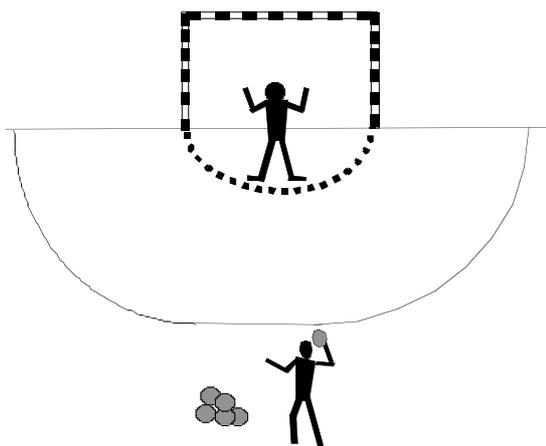


- Idem avec joueurs assurant la circulation en attaque.

Veillez à

- déplacements en pas chassés (glissés),
- rechercher une attitude confortable :
- largeur pieds 30 à 50 cm,
- pointe de pied légèrement tournée vers l'extérieur,
- poids sur tout le pied mais portant sur l'avant du pied,
- genoux légèrement pliés (supportant 1/3 du poids du corps),
- coudes pliés,
- épaules relâchées,
- mains dans le champ visuel,
- paumes des mains vers l'avant,
- doigts légèrement écartés, pouces tournés vers l'intérieur.

16.4 Déplacement avec recherche d'une attitude idéale sur tir de loin



Déplacement plus placement et arrêt.

Evolution

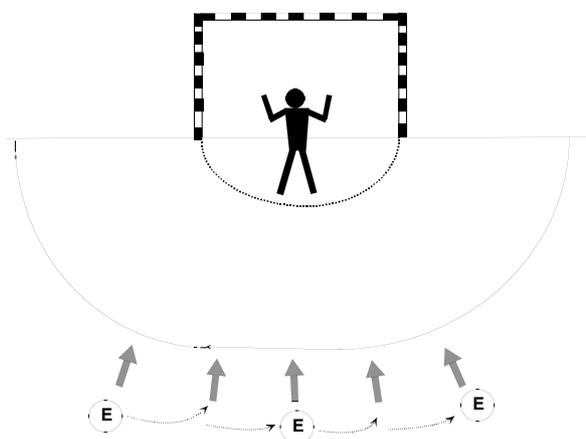
Position de tir :

- tir plein centre,
- tir en position d'arrière gauche
- tir en position d'arrière droite.

Impact du tir :

- parade haute,
- parade à mi-hauteur,
- parade basse.

16.5 Enchaînement de déplacements (en gardant une attitude permettant une parade efficace) plus parades

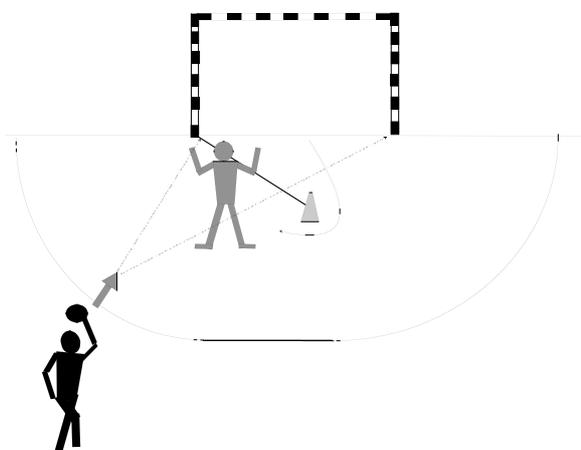


- les éducateurs font une suite de feinte de tir (entraîneurs + autres gardiens),
- le gardien de but mime des parades en fonction de sa lecture de la trajectoire supposée,
- les placements doivent se faire en surveillant l'attitude.
- séries de 30 sec. de feintes puis tir réel.

Evolution

- Idem sur tir de près (éducateurs dans les 6 mètres).

16.6 Se placer pour diminuer l'espace à défendre sur tir de loin excentré

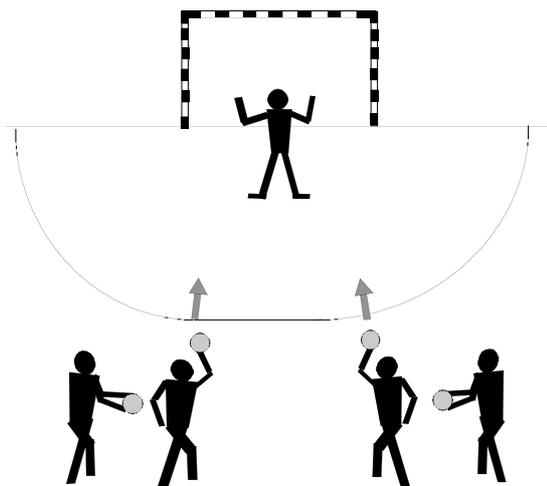


- le gardien de but part du centre de son but,
- contourne le plot,
- se situe entre le lot et le poteau,
- effectue une parade,
- retourne au milieu de son but et recommence de l'autre côté.
- 4 tirs à gauche, 4 tirs à droite.

Joueur :

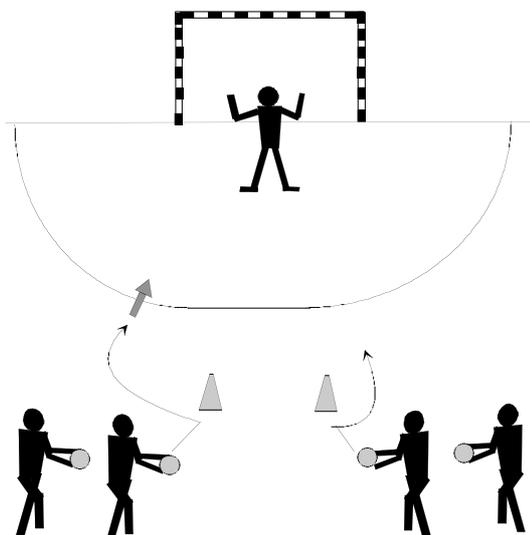
- impacts haut, à mi-hauteur, bas,
- tir croisé,
- tir premier poteau et tir libre.

16.7 Amélioration des déplacements suivit d'une parade (se rapprocher du ballon).



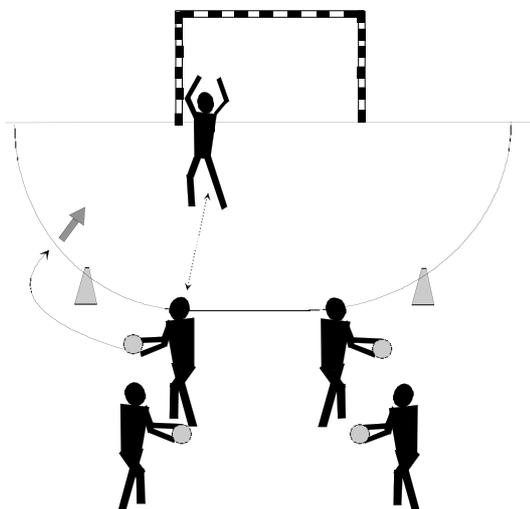
- tir à rebond au premier poteau à 7m,
- placement des jambes,
- pieds glissés,
- genoux mobiles,
- épaule parallèles au poteau.

Evolution



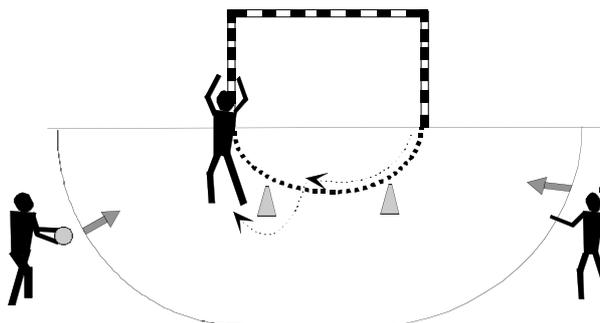
- tir au premier poteau à mi-hauteur, à la hanche (le gardien de but s'appuie sur un pied),
- idem en haut, arrêt avec une ou deux mains,
- chercher à ne pas perdre de hauteur (ne pas se baisser) sur tir en haut.

16.8 Placement et remplacement



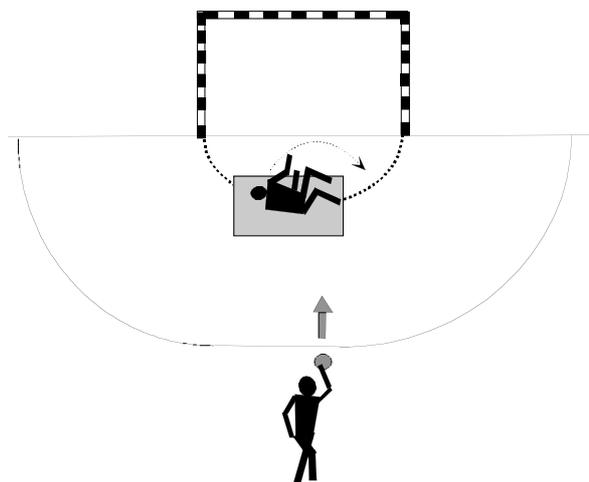
le gardien de but touche la main de l'ailier, il retourne se placer tandis que le joueur contourne le plot et tire au but, après la parade, le gardien répète l'action sur l'aile opposée.

16.9 Se déplacer, monter (élément déstabilisant), se repositionner sur un tir de l'aile et parer.



- le gardien de but se déplace sur son arc de cercle,
- puis il monte face au ballon et contourne un plot situé à 1m devant le poteau,
- puis il se redresse, s'équilibre par rapport à son but (attitude sur tir de l'aile respectée (voir principes),
- enfin il effectue sa parade et repart ensuite à son autre poteau,
- faire 4 à 5 aller-retour.
- Varier les impacts:

16.10 Exercice déstabilisateur, reprendre une attitude équilibrée, puis effectuer une parade.



le gardien se déplace, effectue une parade avant sur le tapis puis recherche en se relevant une attitude équilibrée et intervient ensuite sur le tir.

- séries de 6 roulades (3 allers-retours)
- position du tir:
 - tir de près,
 - tir de loin,
 - tir au centre,
 - tir excentré.
- Impact du tir:
 - haut,
 - à mi-hauteur,
 - bas.

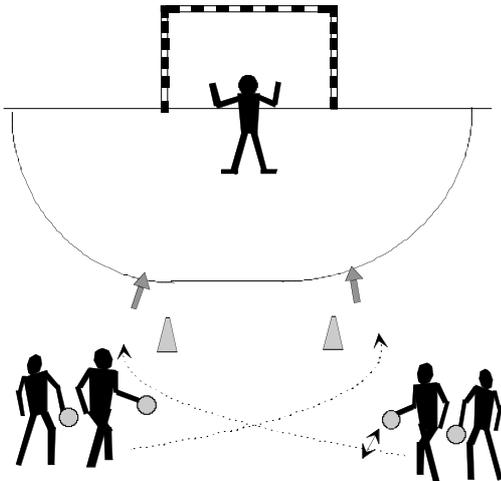
Evolution

idem, sauter par-dessus un banc,

- idem, contourner un banc ou un plinth.

17 Lecture du tir et des trajectoires

17.1 Lecture du tir et des habitudes sur tirs hors secteur



1^{ère} série :

- tir coin court pour tous les tireurs.

2^{ème} série :

- tir croisé pour tous les tireurs.

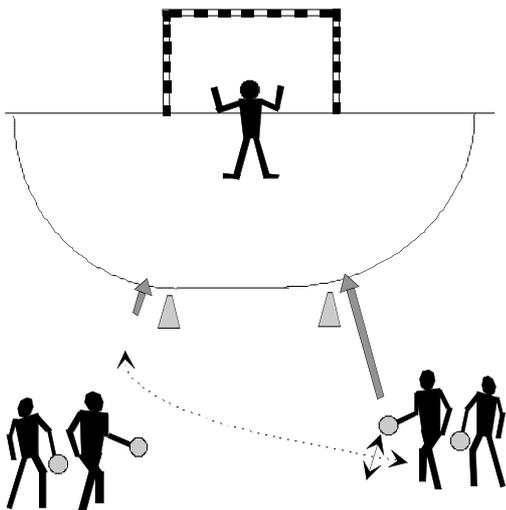
3^{ème} série :

- tir croisé pour les gauchers dans la colonne de droite, pour les droitiers dans la colonne de gauche.

4^{ème} série :

- tir premier poteau pour les gauchers dans la colonne de gauche, tir premier poteau pour les droitiers dans la colonne de droite.

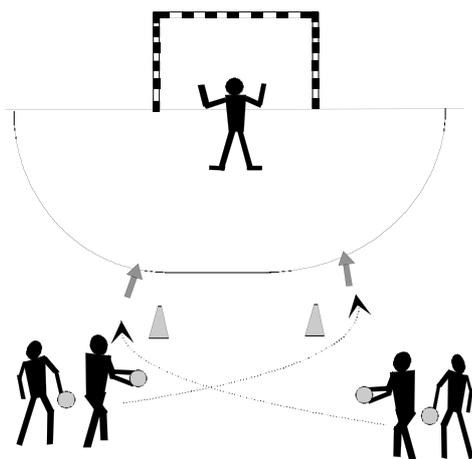
Evolution



Placement et remplacement :

- deux colonnes de tireurs avec deux ballons chacun,
- le même joueur tire aux 9m puis tire en dribblant jusqu'à l'opposé des 6m.
- dès que le tir est réalisé, le joueur de l'autre colonne effectue la même opération.

17.2 Lecture des trajectoires



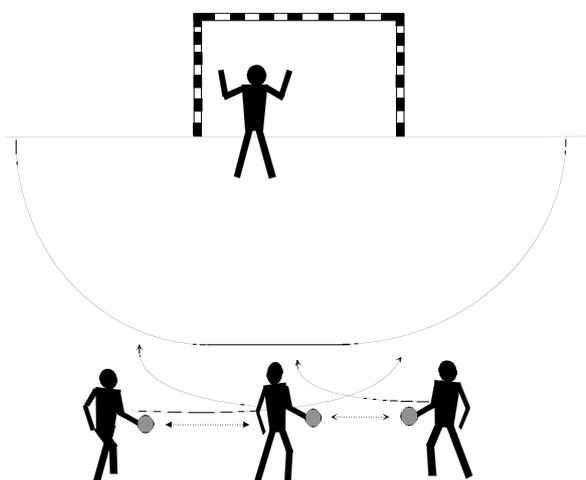
Consignes :

- deux colonnes de tireurs,
- croisé à deux avec deux ballons, échange de ballons, l'un tire en premier, l'autre tire côté opposé.

Observations

- une vitesse d'exécution élevée doit être associée avec des gestes techniques corrects.

Evolution



Consignes :

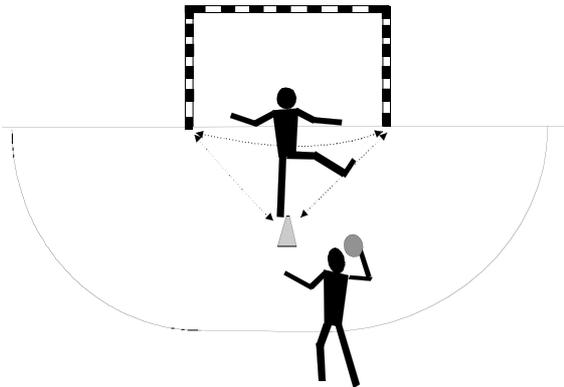
- Idem à trois avec trois ballons,
- 1 à 2 échangent leur ballon en croisant : 1 tire,
- 2 à 3 échangent leur ballon en croisant : 2 tire à l'opposé,
- 3 tire du même côté que 1.

Observations

- veiller à ce que la vitesse de la cascade des trois tirs consécutifs permette une exécution d'une technique correcte du gardien.

18 Enchaînement d'exercice

18.1 Enchaînements: déplacements – sauts – parades.



Fonctionnement:

Triangle matérialisé par des plots ou par les poteaux du but et le repère des 4m.

- déplacement entre les pote et action au niveau du plot, à la hauteur du plot et au cours du trajet,
- inclure une action dans le déplacement,
- petits pas chassés latéraux et simulation de parade à hauteur du plot.

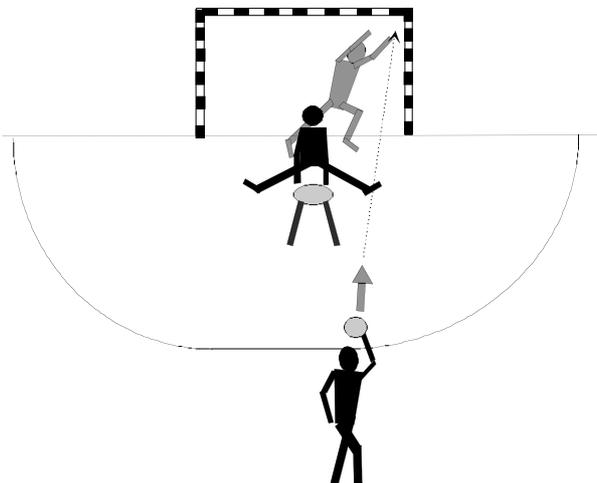
Remarques

Varié la durée le l'exercice.
Varié le rythme et l'intensité de l'exercice.
Varié la distance entre les plots.
Être attentif à la qualité gestuelle.
Associer vitesse des déplacements et enchaînement des différentes parades.
Changer de sens de déplacement à chaque tour.

Variantes:

- déplacement avant et saut écart,
- déplacement arrière, flexion-extension,
- pas chassés, saut groupé, pas chassés,
- course avant, saut avec rotation complète et course avant,
- course latérale en pas croisés.

18.2 Enchaînement de parades sur tir de loin et tir de près



- le gardien de but effectue une parade haute sur tir en haut à droite,
- puis il effectue un saute mouton
- fait ensuite une parade sur un tir bas
- il contourne le saute-mouton
- puis il effectue une nouvelle parade sur un tir de loin en haut à gauche,
- et il enchaîne ainsi 6 parades hautes de loin et 6 sauts de moutons avec 6 parades basses ou à mi-hauteur de près.

19 Relance – contre attaque

19.1 Entraînement à la contre-attaque

- il y a, respectivement, trois balles au poteau de gauche et trois balles au poteau de droite. Le gardien de but, à partir de sa position de départ, doit toucher un poteau, et aller ramasser un ballon de réserve de l'autre côté et la passer à l'entraîneur placé à environ 8-10 mètres devant le but), etc.

Variante 1 :

- 3 ou 4 gardiens sont disposés sur une partie du terrain et lève chacun leur tour le bras afin de recevoir la passe.

Variante 2 :

- six balles se trouvent sur la ligne des 4 mètres. Le gardien de but touche un poteau et sprinte en direction de la ligne des 4 mètres. Par des signes, l'entraîneur donne des ordres supplémentaires :
 - -bras gauche levé = appui avant
 - -bras droit levé = position assise
 - -deux bras levés = saut avec les deux jambes écartées
- le gardien s'exécute prend un ballon puis fait une passe à au gardien disposé sur le terrain qui aura levé le bras.

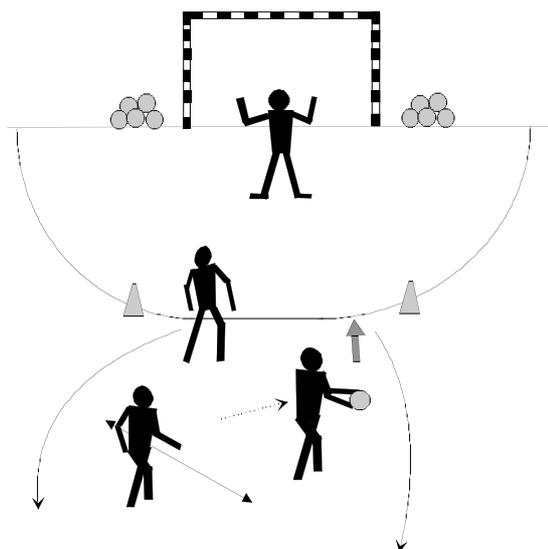
19.1.1 Exercices de contre-attaque avec des joueurs de champ

Deux attaquants partent en contre-attaque, un joueur positionné au milieu du terrain attaque un des joueurs à la hauteur de la ligne médiane. Le gardien de but doit faire une passe au joueur qui est libre.

Variante :

- le joueur change sa position de départ (autre moitié de terrain, etc.).

19.2 Amélioration de la relance et du choix de la relance



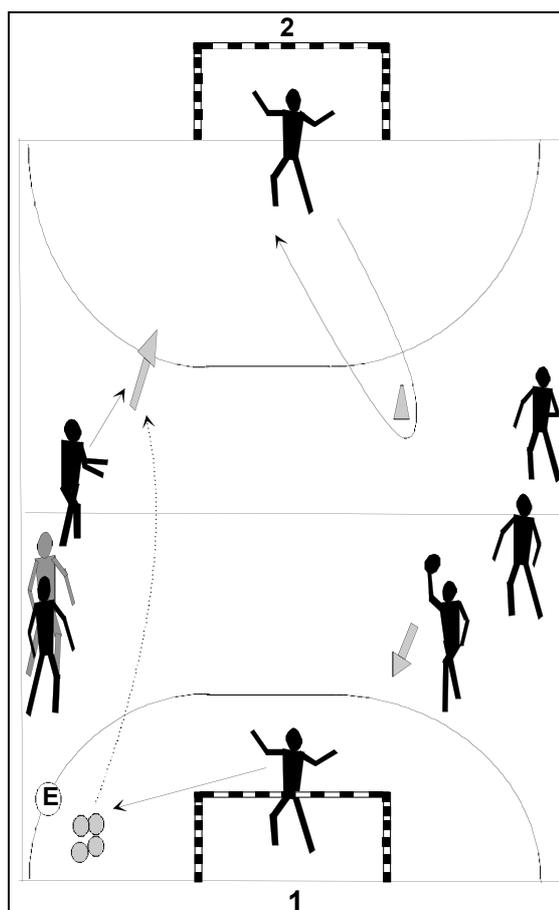
Jeu à 2x1 dans un espace délimité des plots:

- l'un des deux joueurs tire,
- le gardien court chercher une balle dans la réserve,
- le gardien relance soit sur le défenseur qui est devenu contre-attaquant, soit sur le tireur qui a changé de statut et devient lui aussi contre-attaquant,
- l'attaquant qui n'a pas tiré devient défenseur et assure le repli,
- le gardien choisit la meilleure relance.

Variantes:

- idem mais un 2^{ème} défenseur attend le 2^{ème} demi terrain,
- idem mais le gardien de l'autre côté sort en dissuasion.

19.3 Enchaînement arrêt + relance



Le gardien n°1:

- il effectue une parade sur tir de loin en position d'arrière gauche puis il court chercher une balle lancée par l'entraîneur,
- il relance ensuite la balle sur un contre-attaquant de l'aile gauche,
- il retourne dans son but arrêter le tir de loin suivant de deuxième arrière gauche,
- il effectue ainsi 8 à 10 arrêts et 8 à 10 relance.

Le gardien n°2:

- au moment où le gardien n°2 a la balle lancée par l'entraîneur dans les mains, il court toucher un plot situé à 9m,
- puis il redescend dans ses 6m pour être équilibré au moment où le contre-attaquant arrive au tir,
- il intervient ainsi 8 à 10 fois.

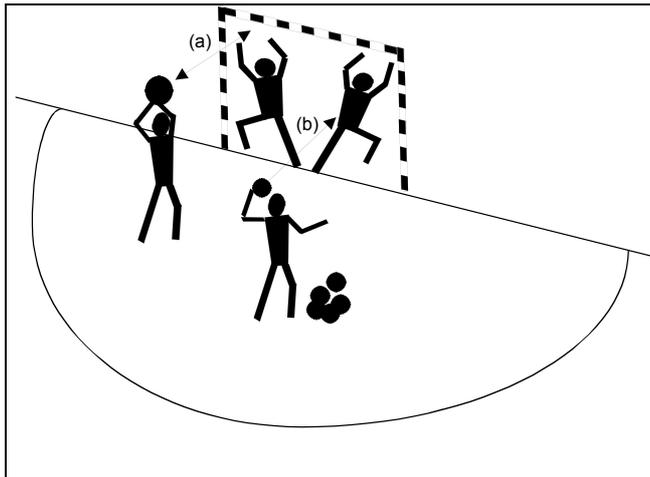
Les tireurs:

- les tireurs arrières, après avoir tiré, récupèrent leur balle,
- ils vont la poser dans la réserve sans gêner le gardien de but,
- et se positionnent dans la colonne des contre-attaquants.

Les contre-attaquant:

- il font leur contre-attaque, tirent, récupèrent leur balle et vont se mettre dans la colonne de tireurs arrières.

20 Exercice combiné défense haute



Déroulement :

- le gardien fait d'abord une parade des deux mains avec le médecine-ball est le redonne (a), se déplace pour une deuxième parade coin opposé (b).

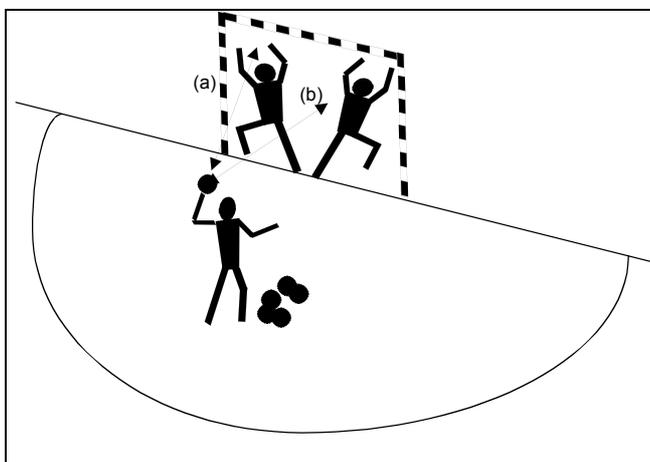
Corrections :

- pied côté parade parallèle à la direction de défense, pas chassé avant la deuxième parade

Variante :

- même exercice avec le ballon à lanière

20.1.1 Exercice combiné défense haute



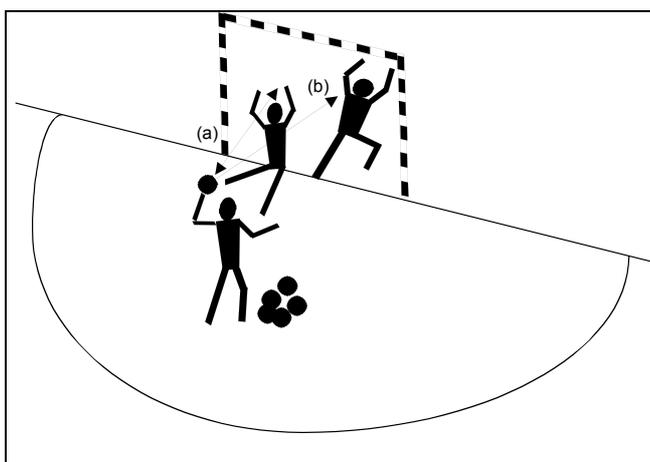
Déroulement :

- à partir de la position de base faire une parade à deux mains à droite et redonner la balle (a). déplacement latéral et parade à gauche (b).

Corrections :

- pied d'attaque parallèle à la direction de la défense, épaules parallèles à la ligne de fond, mains à la hauteur des épaules, ne pas se tourner.

20.1.2 Exercice combiné défense haute



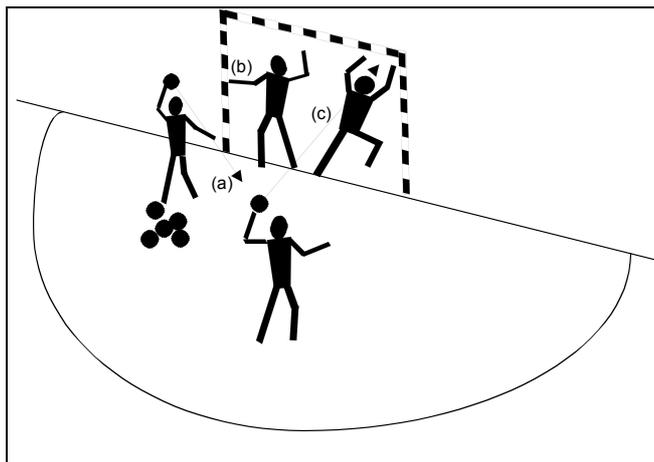
Déroulement :

- à partir de la position assise, parade à deux mains et redonner la balle (a). se relever rapidement, déplacement latéral et parade à gauche (b).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, mains à la hauteur des épaules, en aucun cas se retourner

20.1.3 Exercice combiné défense haute



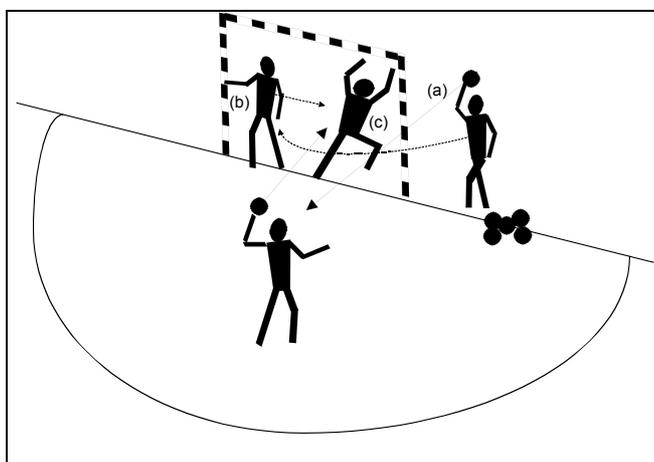
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres devant le poteau de droite. Prendre un ballon, faire la passe (a), reculer toucher le poteau (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, travailler le dynamisme.

20.1.4 Exercice combiné défense haute



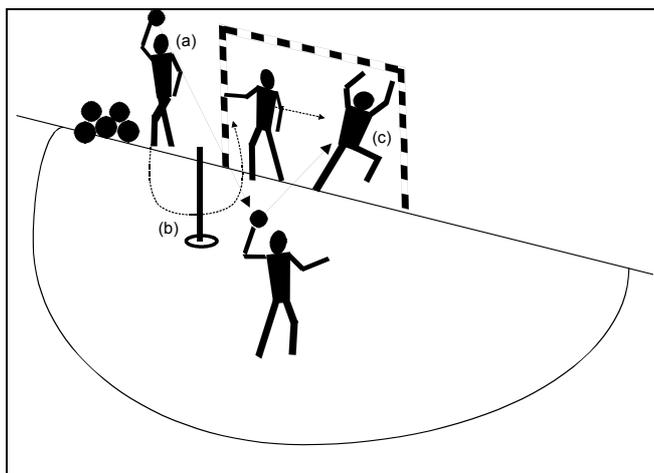
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres à côté du poteau gauche. Faire la passe (a), aller toucher le poteau droit (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- déplacements latéraux dynamiques, épaules parallèles à la ligne de fond, en aucun cas se retourner, parade explosive.

20.1.5 Exercice combiné défense haute



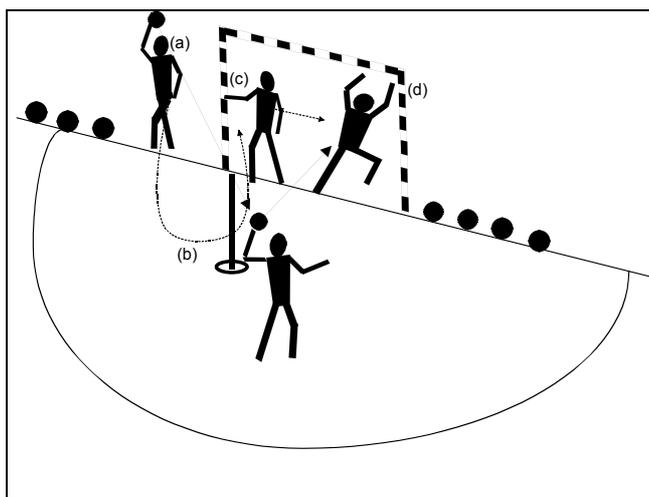
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres à côté du poteau droit, un piquet à environ 2 mètres devant le but. Faire la passe (a), tourner autour du piquet et aller toucher le poteau droit (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- corriger les déplacements, garder les épaules toujours parallèles à la ligne de fond.

20.1.6 Exercice combiné défense haute



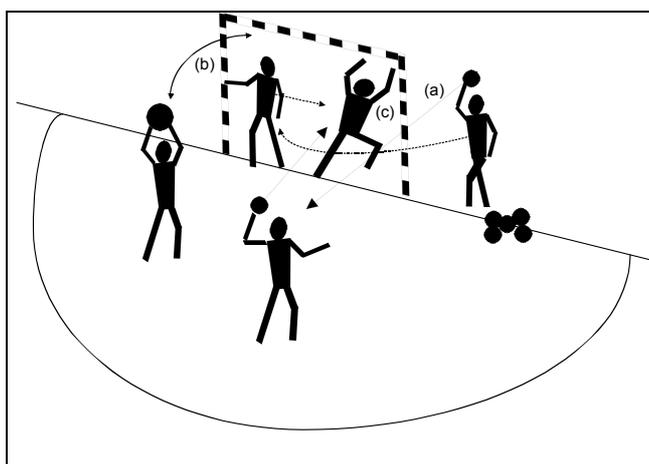
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but.
- un piquet à environ 3 mètres devant le but.
- prendre un ballon, faire la passe (a), courir, tourner autour du piquet (b), aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade haute à gauche (d).

Corrections :

- corriger les déplacements, garder les épaules toujours parallèles à la ligne de fond, rabattre la balle contre en bas.

20.1.7 Exercice combiné défense haute



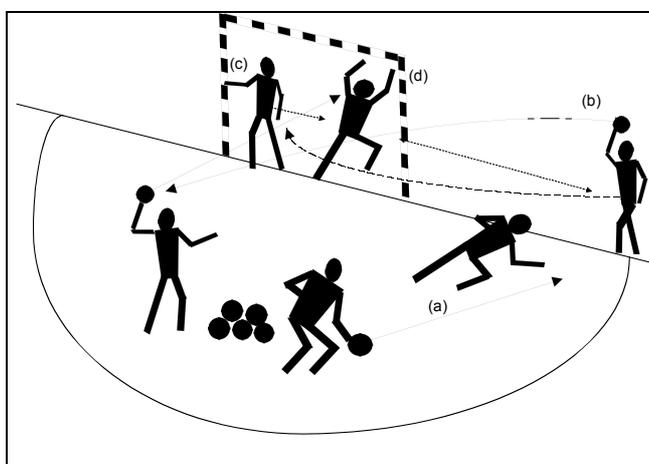
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres du poteau gauche.
- faire une passe au premier tireur (a), sprinter jusqu'au poteau opposé, faire une parade à deux mains avec un ballon lourd, redonner le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (c).

Corrections :

- déplacements dynamiques, explosivité au départ et dans les changements de direction, rabattre la balle contre en bas.

20.1.8 Exercice combiné défense haute



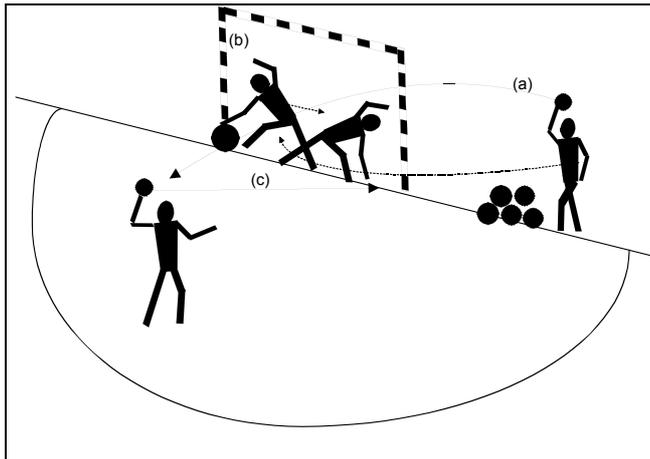
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant le but.
- rouler un ballon sur la gauche du but, le gardien sprinte (a), la ramasser, fait la passe (b), va touche le poteau opposé (c), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (d).

Corrections :

- déplacements dynamiques, explosivité au départ et dans les changements de directions, rabattre la balle contre en bas.

21 Exercice combiné défense basse



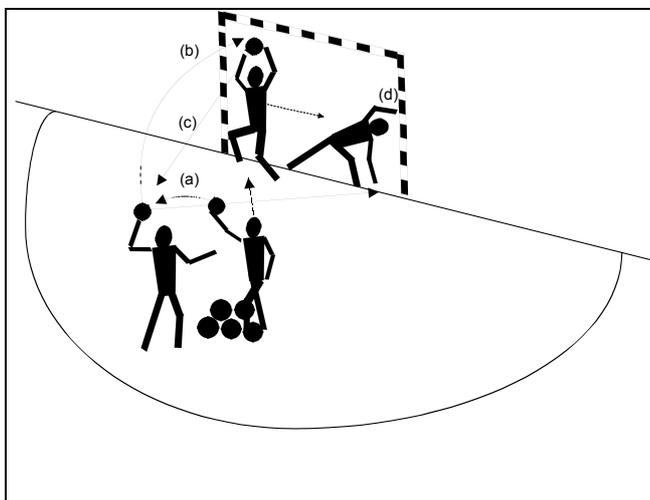
Déroulement :

- la réserve de ballons à côté du but, le médecine-ball dans le coin opposé.
- faire la passe (a), sprinter et simuler une défense basse sur le médecine-ball (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête,
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles.

21.1.1 Exercice combiné défense basse



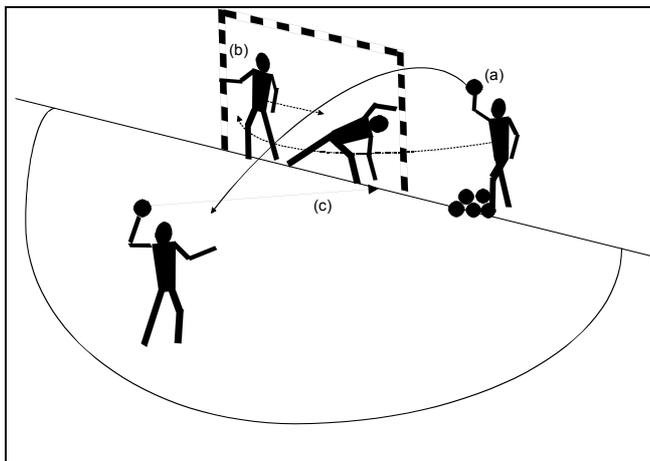
Déroulement :

- la réserve de ballons à environ 5 mètres devant le but.
- à partir de sa ligne, le gardien vient faire la passe (a), recule et fait une parade de lobe à droite (b), redonne la balle (c), déplacement latéral dynamique et parade basse à gauche (d).

Corrections :

- foulées de recule pas trop grandes, lors de la parade basse la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête, la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles.

21.1.2 Exercice combiné défense basse



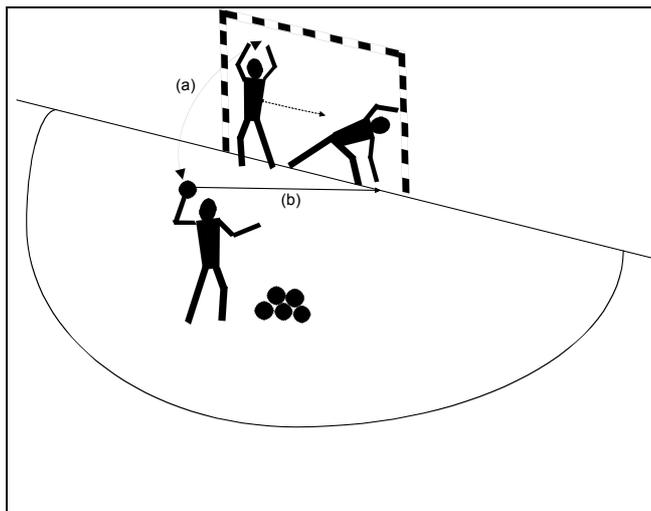
Déroulement :

- la réserve de ballons à 1 mètre à côté du but.
- le gardien fait la passe (a), court toucher le poteau opposé (b), déplacement latéral dynamique et parade basse à gauche (c).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête,
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.3 Exercice combiné défense basse



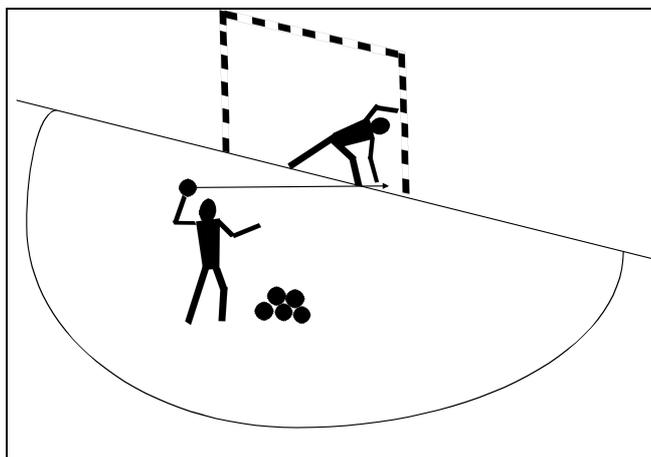
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- faire une parade à deux mains du côté droite en partant le plus possible du milieu du but (a), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (b).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.4 Exercice combiné défense basse



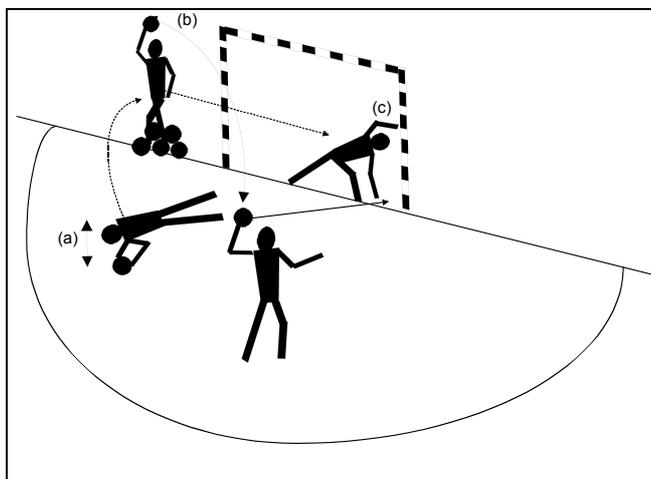
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- position de départ au poteau droite, parade basse au poteau gauche puis reprendre le plus vite possible sa position initiale

Corrections :

- pas de grosses poses entre les séries, travailler le dynamisme,
- corriger les erreurs de positions

21.1.5 Exercice combiné défense basse



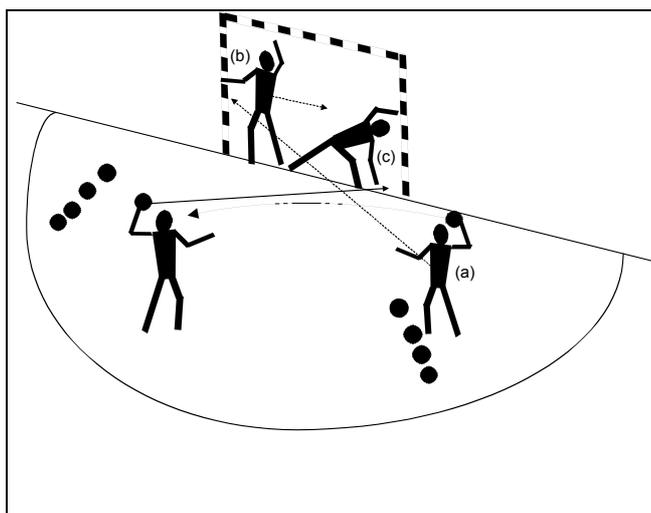
Déroulement :

- la réserve de ballons 2 mètres à côté du but.
- faire des pompes sur le médecine-ball (a), se relever, faire la passe (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.6 Exercice combiné défense basse



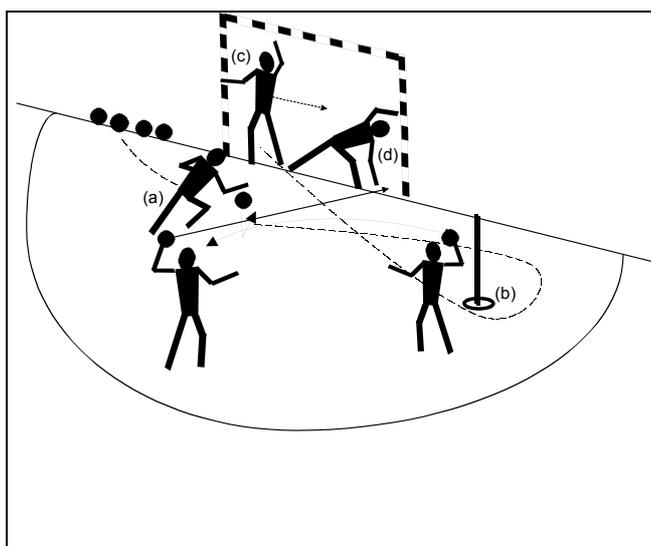
Déroulement :

- la réserve de ballons déposée de chaque côté des poteaux à environ 5 mètres devant le but.
- sprinter, faire la passe (a), aller toucher le poteau opposé (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c). Enchaîner l'exercice directement de l'autre côté.

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.7 Exercice combiné défense basse



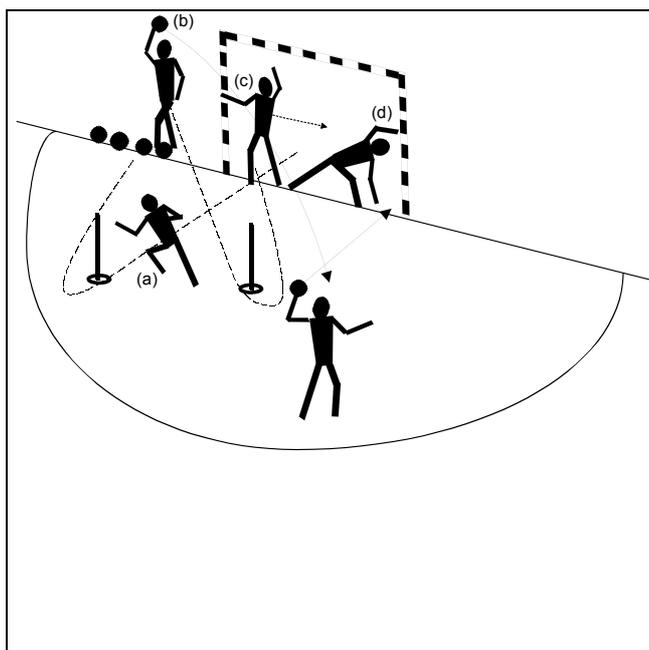
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite à côté du but, un piquet à environ 4 mètres devant le poteau gauche.
- prendre une balle, partir en dribble jusqu'au piquet (a), faire la passe (b), aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.8 Exercice combiné défense basse



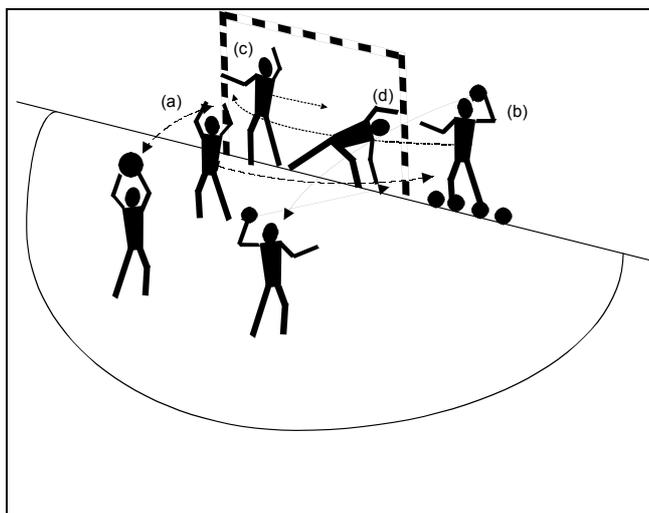
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite du but, un piquet 4 mètres devant le poteau droite et un piquet 2 mètres devant le milieu du but.
- position de départ au milieu du but, sprinter et contourner le poteau de droite jusqu'aux ballons (a), faire la passe (b), sprinter, contourner le deuxième piquet et aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- déplacements dynamiques, la main d'attaque toujours en avant, attaquer le ballon avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

21.1.9 Exercice combiné défense basse



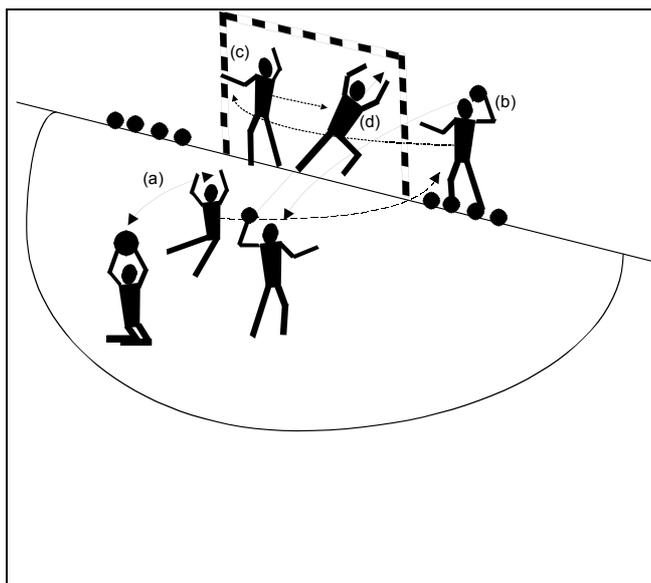
Déroulement :

- la réserve de ballons à gauche du but.
- le gardien fait des passes en extension avec le médecine-ball à environ 2 mètres devant le but (a), il sprinte vers la réserve de ballons, fait la passe (b), déplacement latéral dynamique pour toucher le poteau droite (c) et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer le ballon avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

22 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



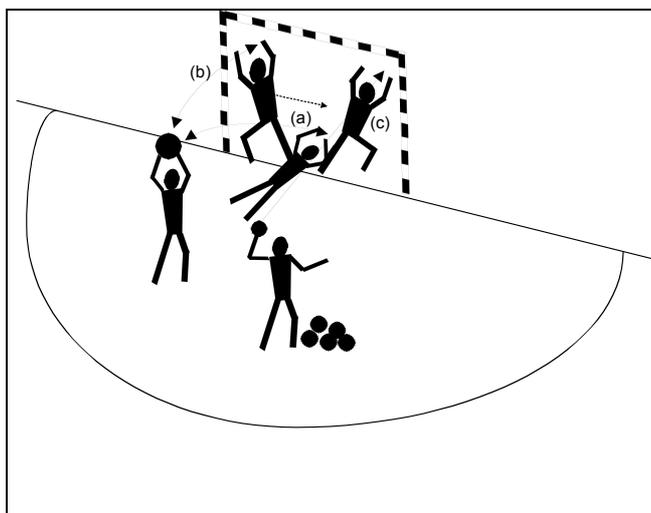
Déroulement :

- la réserve de ballons disposée à 1 mètre de chaque côté du but.
- le gardien assis à environ 4 mètres du but, fait un échange de passes avec le médecine-ball (a), il court vers une réserve de ballons, fait une passe (b), va toucher le poteau opposé (c), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (d).
- ensuite, il va chercher un ballon de l'autre côté et recommencer l'exercice à partir de la passe.

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner Travailler le dynamisme.

22.1.1 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



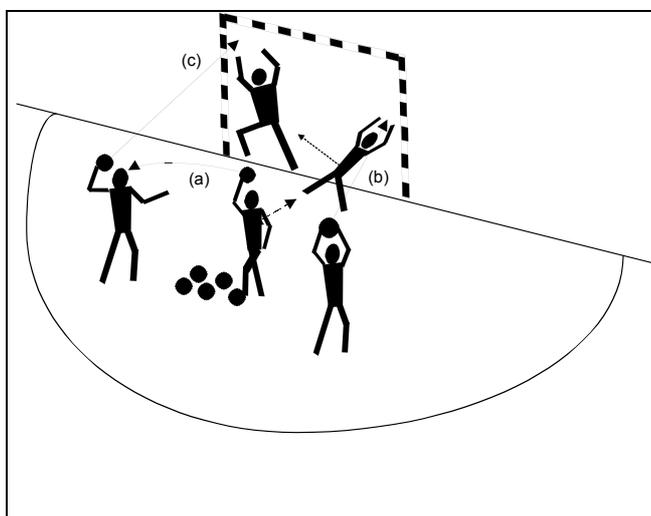
Déroulement :

- la réserve de ballons 4 mètres devant le poteau gauche
- un 2^{ème} tireur avec le médecine-ball.
- le gardien est assis devant le but et rattrape le médecine-ball tiré avec force, le relance (a), se relève et fait une parade des deux mains dans le coin droite sur le médecine-ball (b), déplacement latéral dynamique et parade en haut à gauche (c).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

22.1.2 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



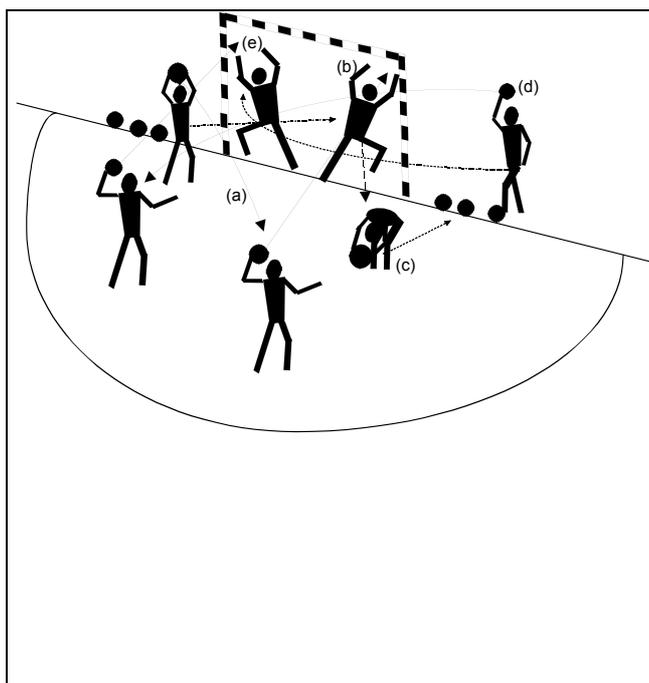
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but
- un tireur avec le médecine-ball 4 mètres devant le poteau gauche.
- le gardien court jusqu'à la réserve de ballons et fait une passe (a), déplacement et défense assise é la hauteur du poteau gauche sur médecine-ball et redonne le ballon (b), se relève et fait une parade dynamique en haut à droite (c).

Corrections :

- déplacements et parades toujours très explosifs

22.1.3 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



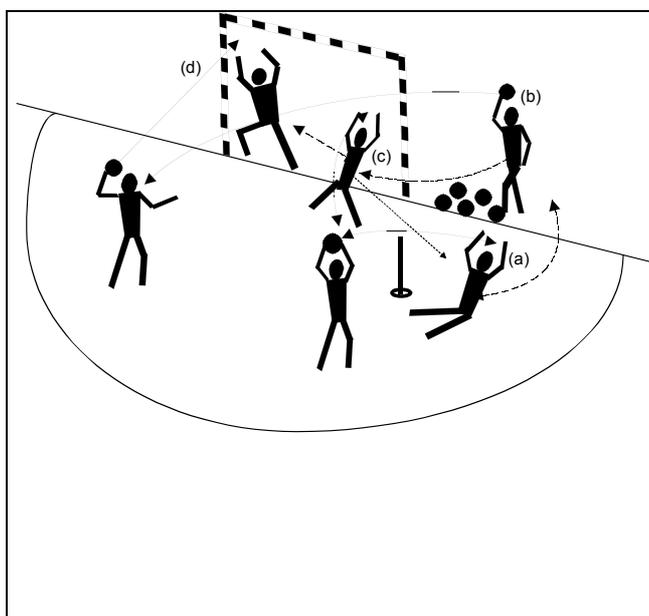
Déroulement :

- les deux tireurs à environ 5 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons répartie de chaque côté du but, le médecine-ball devant le poteau droite.
- le gardien prend le médecine-ball et fait la passe en diagonale (a), se déplace latéralement et fait une parade des deux mains en haut à gauche (b), repose le médecine-ball 1 mètre devant le poteau gauche (c), se recule, prend un ballon, fait la passe (d), déplacement latéral dynamique et parade du côté droite (e).
- répéter directement l'exercice de l'autre côté.

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

22.1.4 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



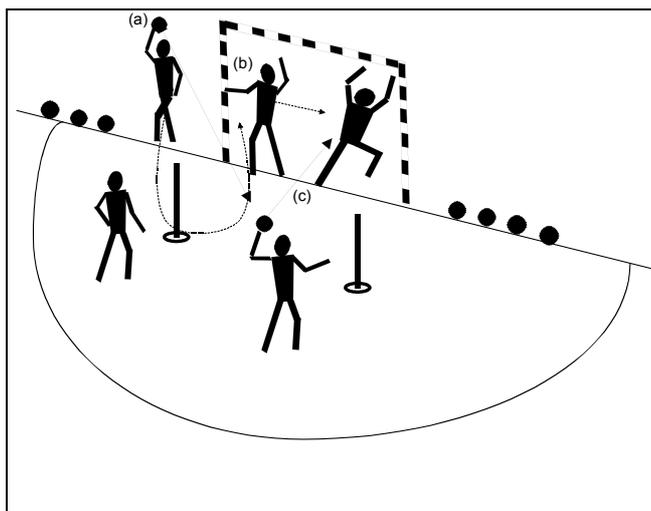
Déroulement :

- les deux tireurs à environ 5 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons 2 mètres à côté du but, un piquet 2 mètres devant la réserve de ballons.
- le gardien par depuis le but fait un arrêt sur médecine-ball assis à la hauteur du piquet et redonne le ballon (a), se relève, fait une passe au deuxième tireur (b), refait un arrêt assis dans le but et redonne le ballon (c), se relève et fait une parade dynamique en haut à gauche (d).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

23 Exercice combiné avec piquets et défense haute



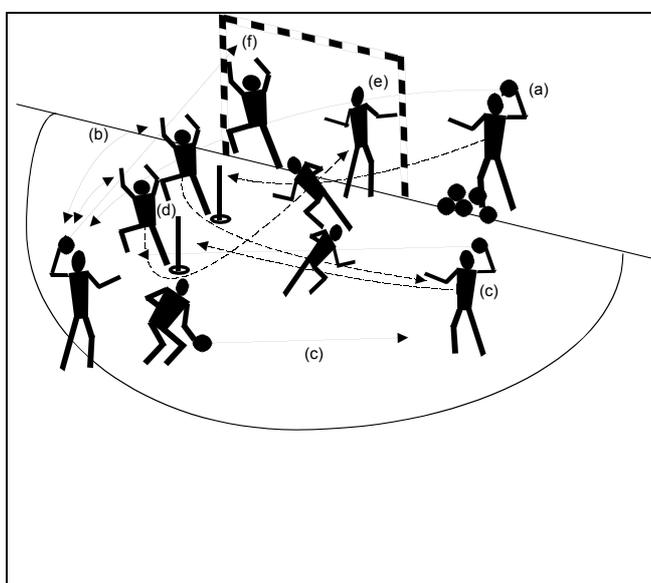
Déroulement :

- 2 piquets déposés à 2 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons à 2 mètres de chaque côté du but,
- le gardien court jusqu'à une réserve de ballons, fait la passe en diagonale (a), sprint autour du premier piquet, va toucher le poteau du même côté (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité lors de la dernière parade.

23.1.1 Exercice combiné avec piquets et défense haute



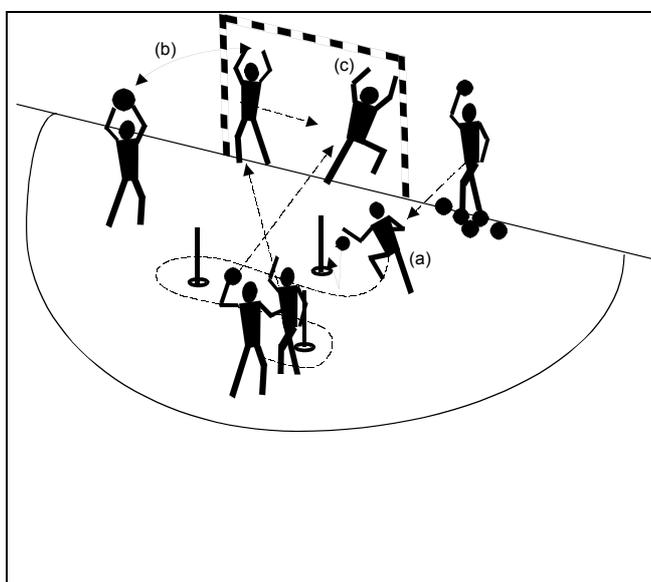
Déroulement :

- 2 piquets au milieu du but, à 2 et 4 mètres de la ligne de fond, la réserve de ballon à 1 mètres à gauche du but,
- faire une passe (a), courir jusqu'au piquet et faire une parade et redonner le ballon, courir après le ballon rouler par l'entraîneur (c), le rattraper et faire la passe (c), sprinter et refaire une parade (d), aller toucher le poteau (e), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (f).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité lors de la dernière parade.

23.1.2 Exercice combiné avec piquets et défense haute



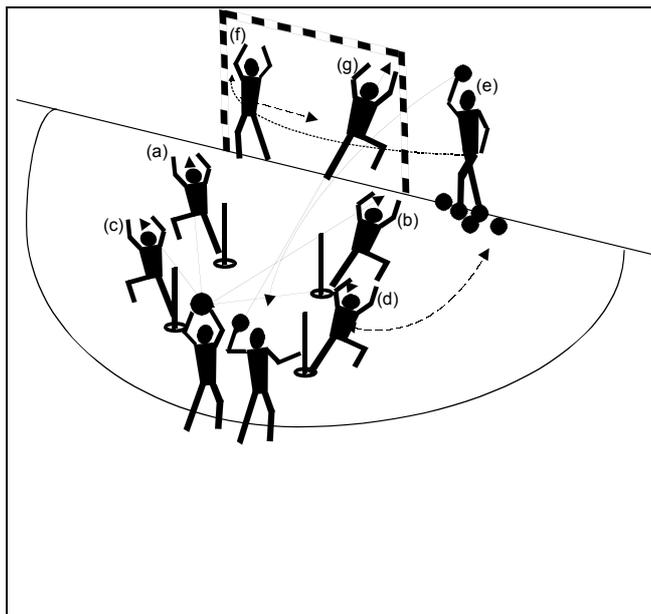
Déroulement :

- la réserve de ballons 2 mètres à côté du but
- 3 piquets disposés pour un slalom, le 2^{ème} tireur à 4 mètres du poteau droite avec le médecine-ball,
- le gardien prend un ballon et fait le slalom en dribblant, il fait la passe (a), sprinte jusqu'au poteau droite et fait une parade avec le médecine-ball et redonne le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité, direction de défense contre les ballons

23.1.3 Exercice combiné avec piquets et défense haute



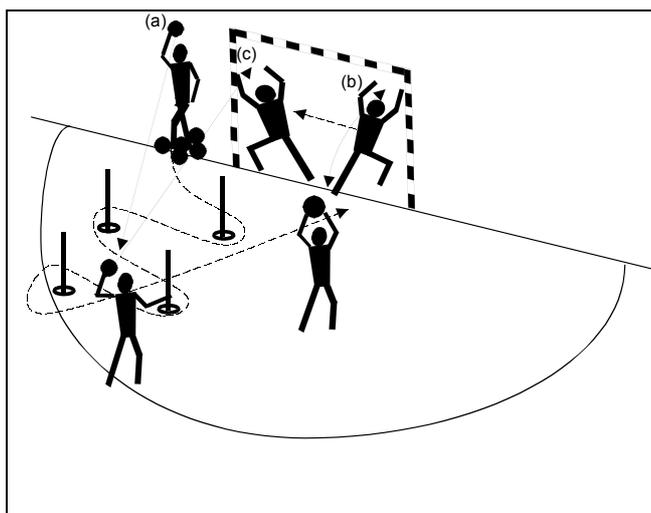
Déroulement :

- 4 piquets disposés en un slalom à environ 3 mètres du but, la réserve de ballons à 2 mètres à gauche du but,
- le gardien fait des parades à la hauteur de chaque piquet avec un déplacement latéral entre deux, relance à chaque fois le médecine-ball avec les deux mains par dessus la tête (a,b,c,d), sprinte jusqu'à la réserve de ballons, fait la passe (e), court toucher le poteau opposé (f), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (g).

Corrections :

- toutes courses et déplacements latéraux très dynamiques et explosifs, direction de défense contre les ballons.

23.1.4 Exercice combiné avec piquets et défense haute



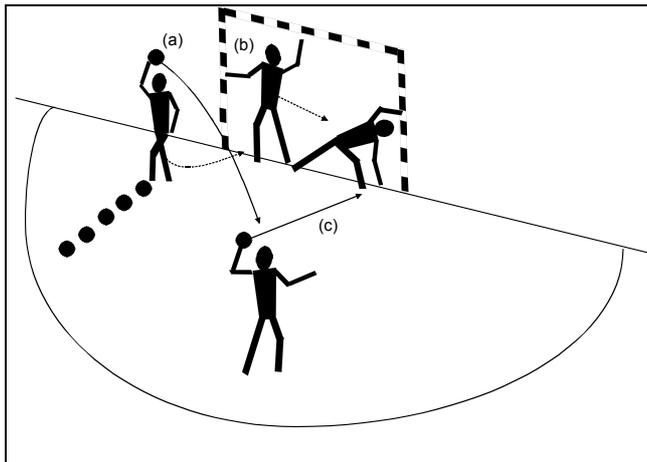
Déroulement :

- 4 piquets disposés en un petit slalom à droite du but, un tireur avec médecine-ball à gauche du but, la réserve de ballons 2 mètres à gauche du but,
- le gardien fait la passe (a), fait le slalom en sprint et défend à gauche sur le médecine-ball, redonne le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements latéraux très dynamiques et explosifs, direction de défense contre les ballons.

24 Exercice combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



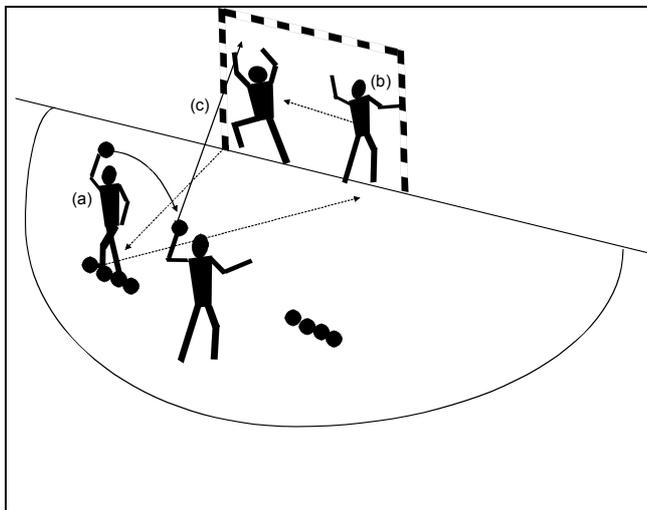
Déroulement :

- la réserve de ballons en dehors du poteau droite aligné jusqu'à la ligne des 6 mètres,
- le gardien prend un ballon et fait la passe (a), recule vers le poteau droite (b) et fait une parade basse à gauche (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, le pied parallèle à la direction de la parade.

24.1.1 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



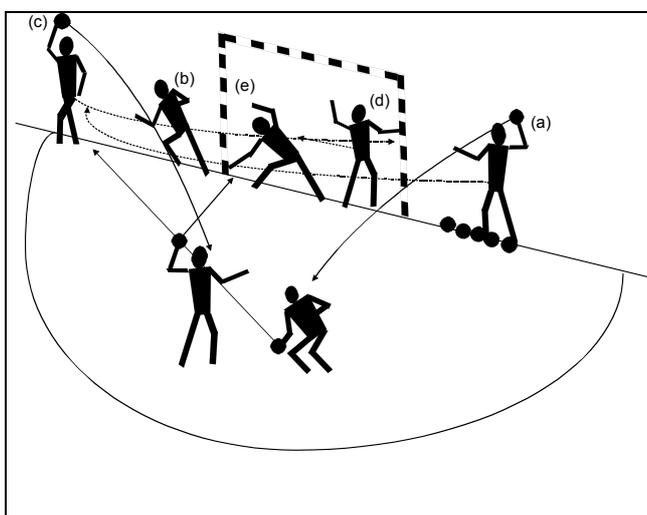
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant chaque poteaux,
- le gardien court prendre un ballon à droite et fait la passe (a), il recule toucher le poteau gauche (b), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (c),
- répéter immédiatement l'exercice de l'autre côté.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

24.1.2 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



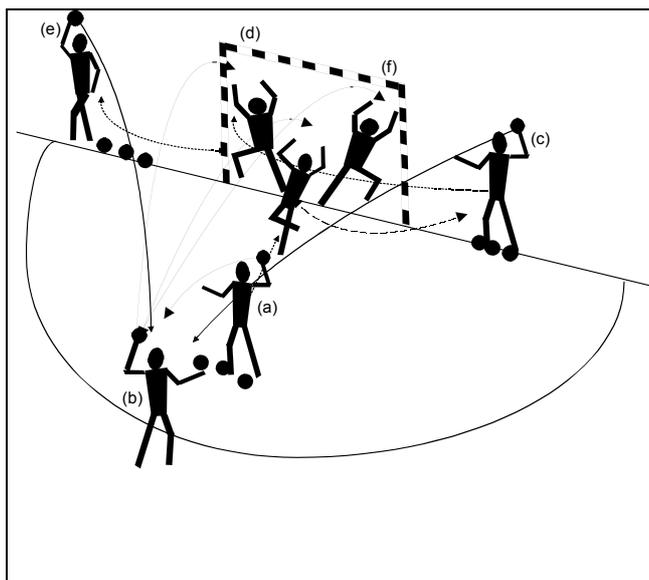
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres du côté gauche du but.
- le gardien court prendre un ballon et fait une passe (a), l'entraîneur roule le ballon du côté droite, le gardien sprint et rattrape le ballon (b), refait une passe (c), court toucher le poteau gauche (d), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (e).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

24.1.3 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



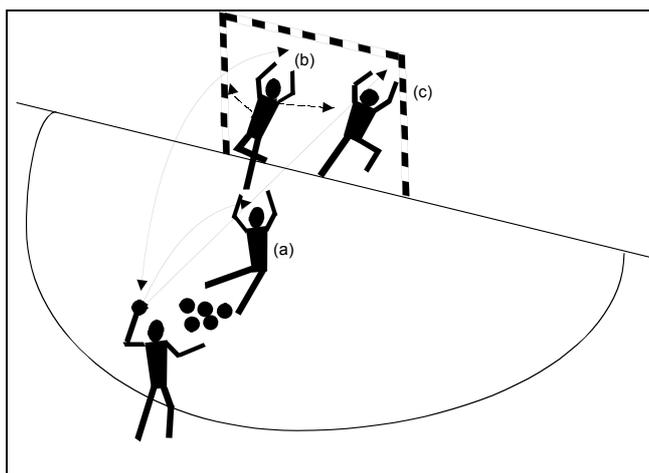
Déroulement :

- 2 ou 3 ballons à 5 mètres de chaque côté du but et une réserve de ballons à 5 mètres devant le but.
- le gardien court, prend un ballon et fait la passe (a), recule et fait une parade sur lob (b), il va chercher un ballon à gauche, fait la passe (c), déplacement latéral et parade sur lob du côté droite (d), il court prendre un ballon à droite, fait la passe (e), puis défense sur lob à gauche (f).

Corrections :

- **attention !** : aucun ballon ne traîne au alentour du but tous les déplacements se font dynamisme.

24.1.4 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



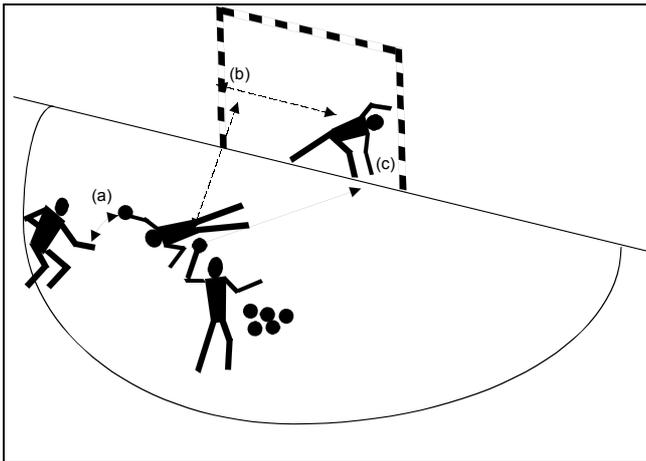
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant le but,
- le gardien assis rattrape et redonne le ballon à deux mains (a), se relève puis fait une parade haute à deux mains et redonne le ballon (b), il va toucher le poteau droite et défend en haut à gauche (c).

Corrections :

- déplacements dynamiques et dernière parade explosive.

25 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



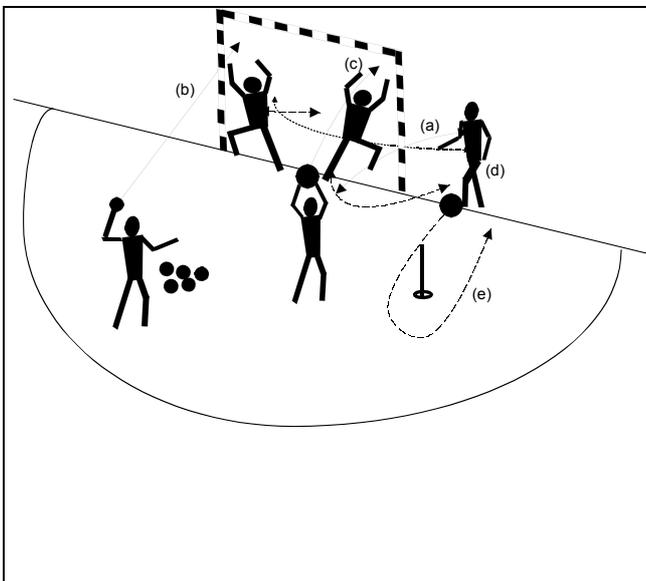
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but,
- le gardien en position d'appui facial, arrête et redonne le ballon lancé (a), il se relève, va toucher un poteau (b) et fait une parade basse de l'autre côté.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

25.1.1 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



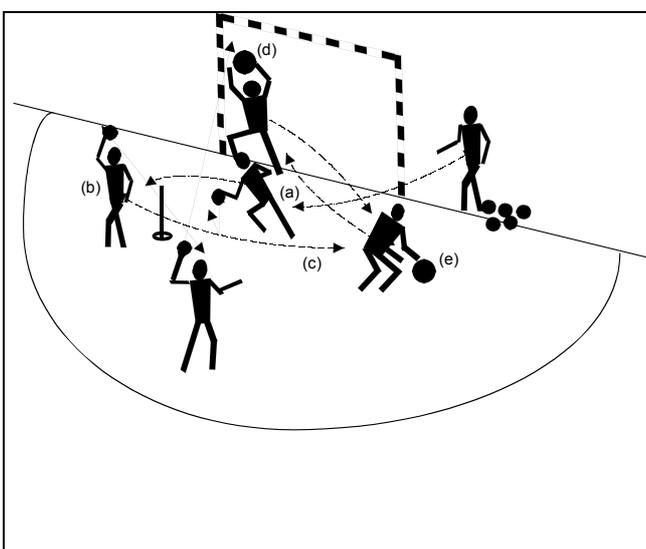
Déroulement :

- un médecine-ball à côté du poteau gauche, la réserve de ballons à 5 mètres devant le but,
- le gardien fait la passe avec le médecine-ball (a) et court faire une parade haute de côté droite (b), déplacement latéral puis parade des deux mains sur le médecine-ball à gauche (c), il pose le ballon à terre (d) et déplacement autour du piquet (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, parades très explosives, épaules parallèles à la ligne de but. les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

25.1.2 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



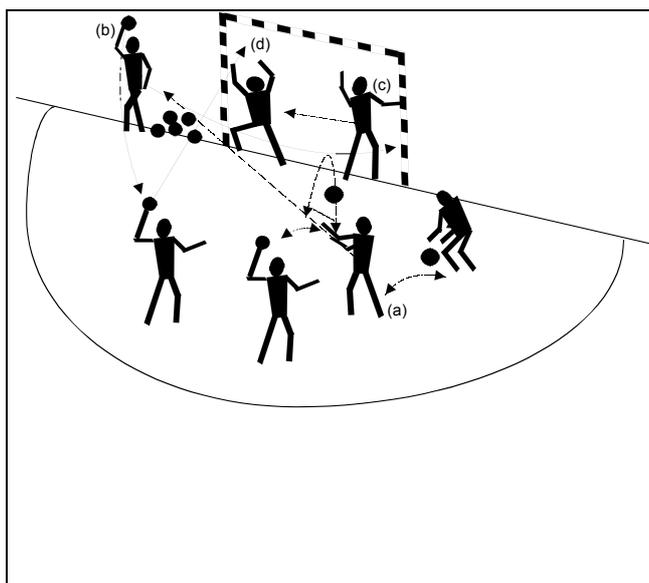
Déroulement :

- la réserve de ballons à gauche du but, un médecine-ball à 1 mètre devant le poteau gauche, un piquet 3 mètres devant le poteau droite.
- le gardien prend un ballon et part en dribbles, tourne autour du piquet et fait la passe, court prendre le médecine-ball et va faire une parade haute du côté droite puis revient poser le ballon à sa place.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

25.1.3 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



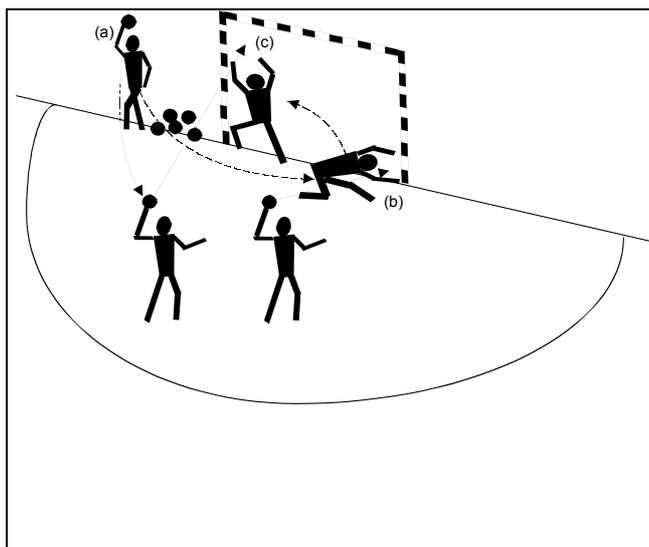
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite du but et un médecine-ball 2 mètres devant le poteau gauche.
- le gardien prend le médecine-ball, fait des passes tout en le lançant au dessus de sa tête (a), sprint jusqu'à la réserve de ballons, fait la passe au 2^{ème} tireur (b), va toucher le poteau le poteau gauche (c), déplacement latéral dynamique puis parade haute à gauche (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

25.1.4 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



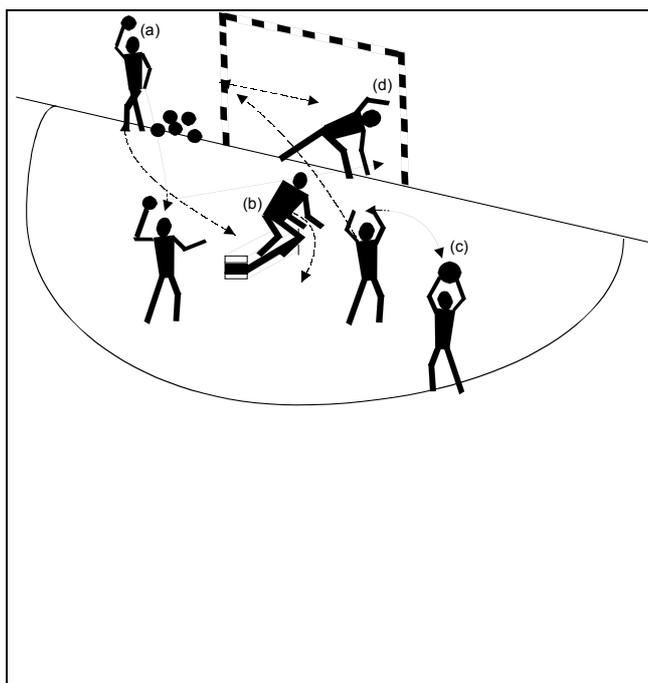
Déroulement :

- la réserve de ballon à droite du poteau, un tireur 4 mètres devant le poteau gauche avec le médecine-ball.
- le gardien fait la passe (a), sprint et parade basse en position de sauteur de haie sur le médecine-ball à gauche (b), il se relève, redonne le ballon, déplacement latéral puis parade haute à droite (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

25.1.5 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



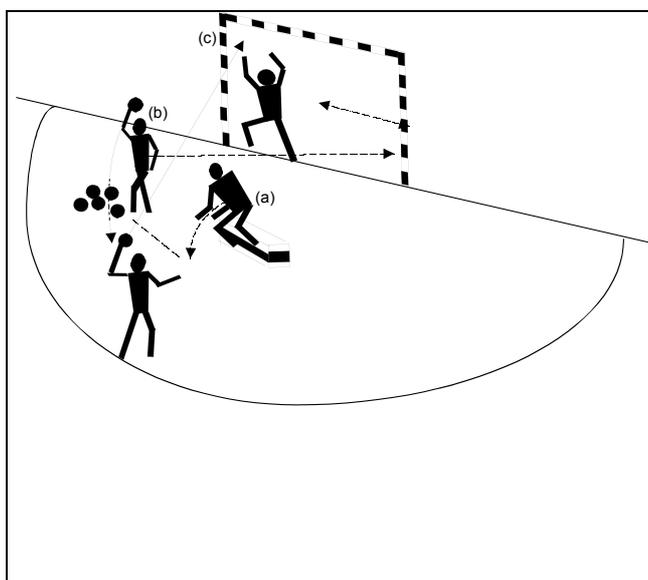
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres à droite du but, 1 caisson suédois à environ 3 mètres devant le but *, un 2^{ème} tireur en position avec le médecine-ball.
- le gardien fait la passe (a), sprinte, saute à pied joint sur le caisson, redescend de la même manière (b), parade sautée sur le 2^{ème} tireur, redonne le ballon (c), va toucher le poteau opposé puis parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, le bras opposé ne passe pas devant le corps.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures.

25.1.6 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



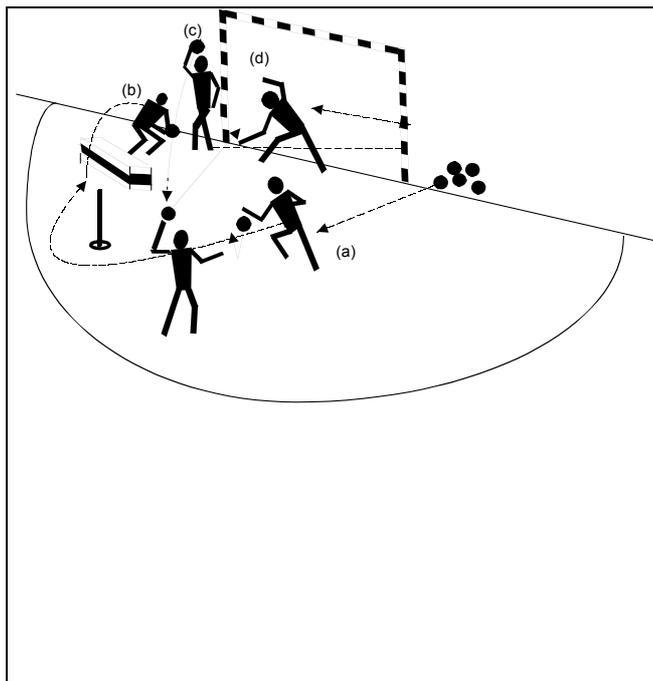
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres devant le droite, 1 caisson suédois à environ 3 mètres devant le but *.
- le gardien saute à pied joint sur le caisson et redescend de la même manière (a), court faire la passe (b), sprint toucher le poteau gauche et fait une parade haute à droite (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures

25.1.7 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



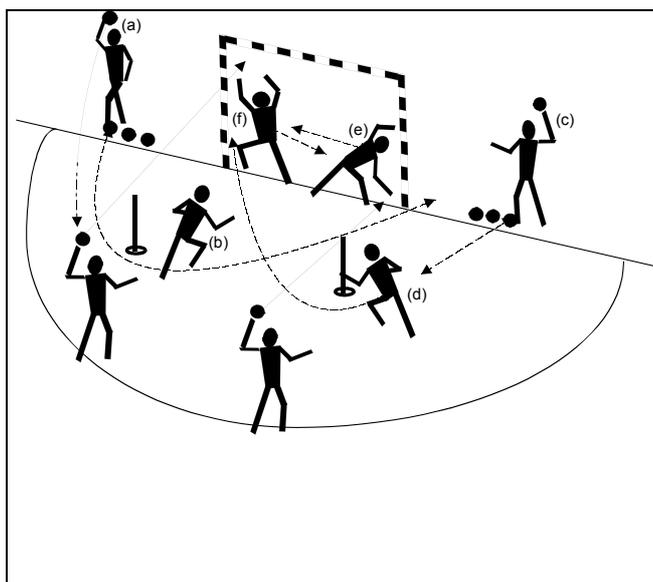
Déroulement :

- la réserve de ballons derrière la ligne de fond du côté gauche du but, un piquet à 5 mètres devant le poteau droite, le caisson suédois de côté et un peu en avant du poteau droite.
- le gardien part en dribble (a) et contourne le piquet, saute à pied joint sur le caisson et redescend de la même manière (b), fait la passe (c), va toucher le poteau gauche puis fait une parade basse à droite (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures.

25.1.8 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



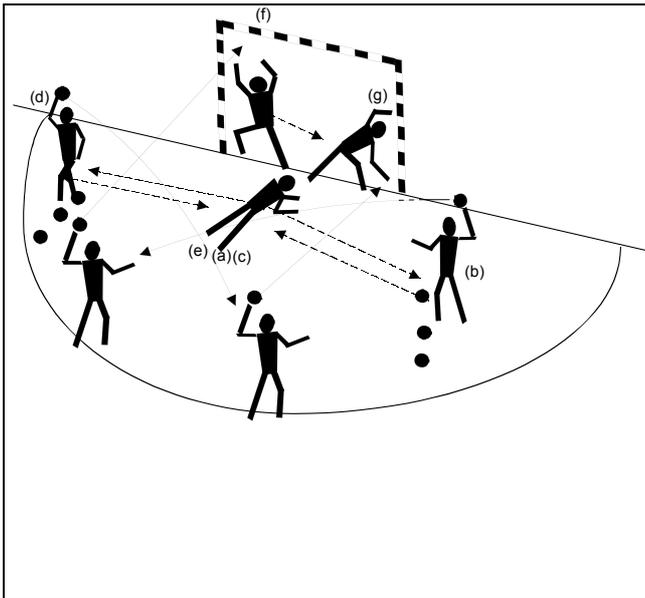
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but à environ 5 mètres, 1 piquet à 4 mètres devant chaque poteau.
- le gardien fait le passe (a), sprint autour du piquet (b) et va de l'autre côté, il fait la passe au 2^{ème} tireur (c), repart en courant autour du poteau (d) et va toucher le poteau opposé, fait une parade basse de l'autre côté (e) et fait directement une parade haute du côté opposé (f).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.

25.1.9 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



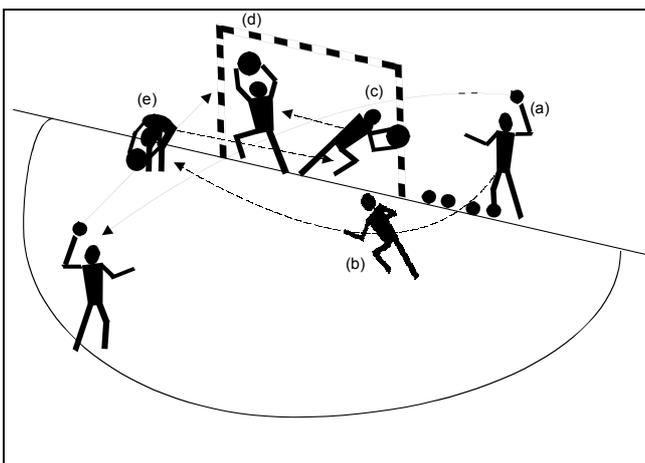
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie à environ 5 mètres devant chaque poteau.
- le gardien est en position d'appuis faciaux face au but (a), il court faire une passe en diagonale (b), se remet en position d'appuis faciaux (c), se relève, court faire une passe en diagonale de l'autre côté (d), se remet en position d'appuis faciaux (e), se relève, fait une parade haute à gauche (f), puis une parade basse à droite (g).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.

25.1.10 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



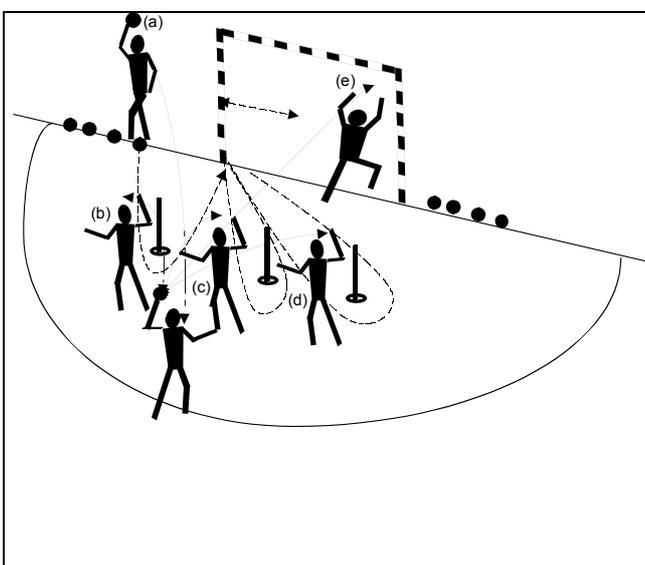
Déroulement :

- la réserve de ballons 1 mètre à gauche du but, un médecine-ball 1 mètre à droite du but.
- le gardien fait la passe (a), sprinte de l'autre côté, prend le médecine-ball (b), court à gauche et simule une parade à mi-hauteur (c), déplacement latéral et parade haute à droite (d), puis repose le médecine-ball (e).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

25.1.11 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



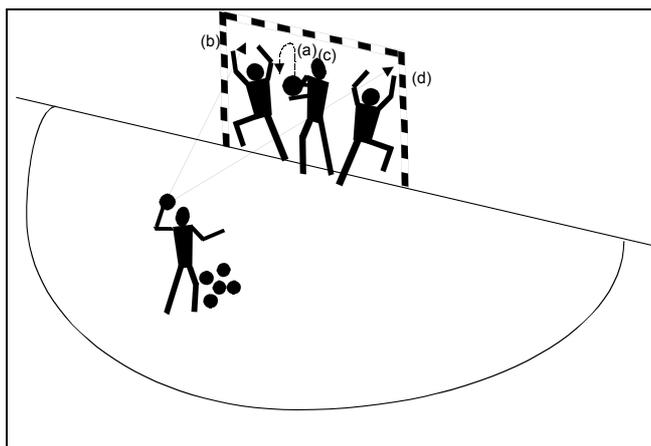
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but, 3 piquets répartis à 4 mètres devant le but.
- le gardien fait la passe depuis la droite (a) et court jusqu'à la hauteur du piquet (b), il fait la passe et va toucher le poteau droite, revient à la hauteur du 2^{ème} piquet et refait une passe (c), va à nouveau toucher le poteau, idem avec le 3^{ème} piquet (d), il va à nouveau toucher le poteau et fait une parade haute gauche.
- répéter l'exercice depuis la gauche.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

25.1.12 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



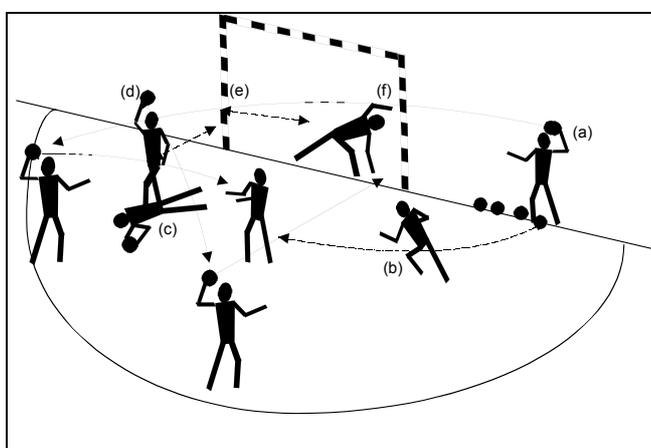
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- le gardien avec le médecine-ball dans le but,
- il le lance en l'air (a), à de moment, il fait une parade haute à droite (b) puis rattrape le médecine-ball (c), répéter ensuite l'exercice de l'autre côté (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

25.1.13 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



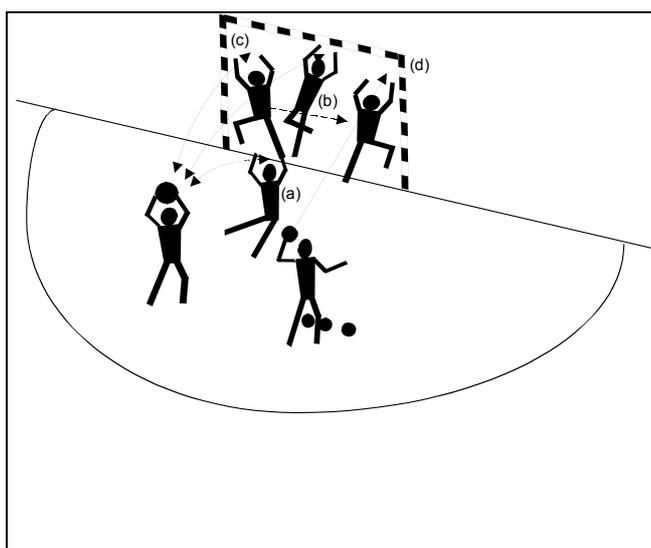
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres à gauche du but.
- le gardien fait une passe latérale (a) et sprint en direction du passeur (b) qui lui redonne le ballon, il fait des appuis faciaux sur le ballon (c), touche le poteau droite (e) et fait une parade basse à gauche (f).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse explosive.

25.1.14 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but à gauche, le 2^{ème} tireur devant le but avec le médecine-ball.
- le gardien est assis devant le but et fait une passe avec le médecine-ball (a), se relève et fait une parade en sautant puis redonne le ballon (b), il fait ensuite une parade haute à droite et redonne le ballon (c), déplacement latéral et défense haute à gauche (d).

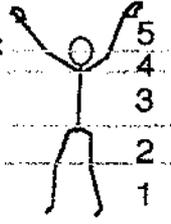
Corrections :

- toutes les parades explosives, épaules et pieds de défenses parallèles à la ligne de fond.

26 Programme de renforcement musculaire

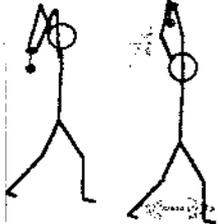
26.1 Renforcement musculaire

Principes :



- le corps est composé de 5 parties à travailler si possible toujours en même temps.
- il faut privilégier des exercices exerçant une relation intermusculaire.
- le dos ne doit JAMAIS être cambré!

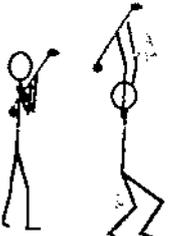
1.



Une haltère tenue à deux mains, effectuer des petits sauts en ciseau.

Rythme: saut – monter l'haltère – descendre l'haltère – saut – monter...

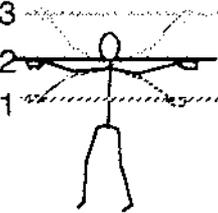
2.



Une barre de reek tenue à deux mains devant la tête, à la hauteur des épaules.

Dans le même mouvement, lever la barre et fléchir les jambes.

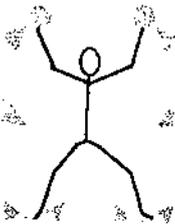
3.



Effectuer des petits sauts sur place.

Monter et descendre la barre en position 1 puis 2 et 3

4.



Exercice spécial gardiens.

Mains lestées de deux poids de 2 kg.

Effectuer des mouvements latéraux, tout en effectuant des sauts écarts.

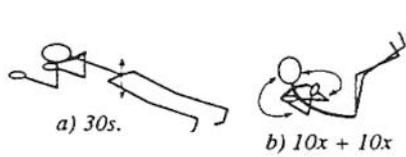
Sauts d'escalier à pieds joints.

Attention: les pieds sont à plat au départ du saut

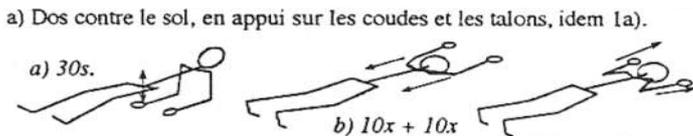
La position du corps est droite.

26.2 Renforcement musculaire

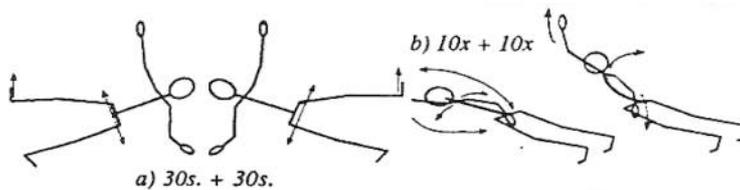
5. Abdominaux

- 
- a) 30s.
- b) 10x + 10x
- a) Face contre le sol, en appui sur les coudes et les orteils, le corps reste aligné de la tête aux pieds.
- Mouvements du bassin.
- b) Couché, le bas du dos reste en contact avec le sol.
- Rotation de la tête puis du haut du corps aussi ample que possible.
 - Presser le coude droit sur la cuisse gauche.

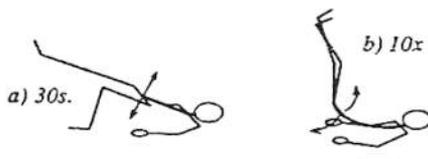
6. Dorsaux

- 
- a) 30s.
- b) 10x + 10x
- a) Dos contre le sol, en appui sur les coudes et les talons, idem 1a).
- b) Couché, à plat-ventre sur le sol.
- Mouvement de va-et-vient le plus ample possible.
 - Maintenir les positions extrêmes pendant 1 à 2 secondes.

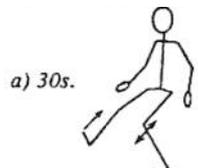
7. Obliques

- 
- a) 30s. + 30s.
- b) 10x + 10x
- a) En appui sur un coude et un talon, idem 1a).
- b) Bassin plaqué au sol. Seul le haut du corps se déplace de côté.
- Mouvements asymétriques des bras.

8. Abdos-fessiers

- 
- a) 30s.
- b) 10x
- a) En appui sur les épaules et un talon, le corps reste aligné de la tête au pied.
- Mouvements du bassin.
- b) Sur le dos. Ne pas utiliser d'élan.
- Mouvements du bassin jusqu'à ce que le bas du dos soit en contact avec le sol.

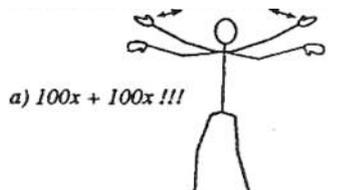
9. Membres inférieurs

- 
- a) 30s.
- a) Le haut du corps reste droit.
- Plier le genou autant que possible en veillant à ce que le genou ne parte pas de côté.
 - Tirer la pointe de l'autre pied vers soi.

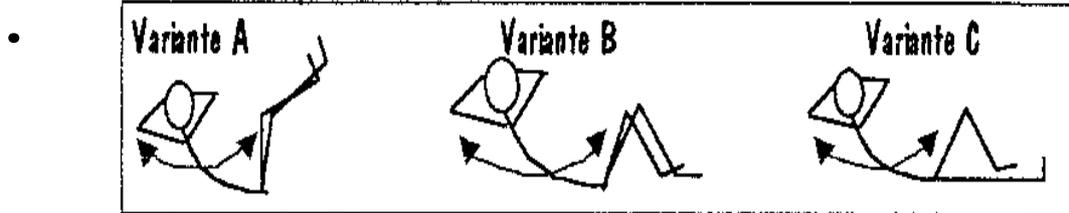
10. Haut du dos

- 
- a) 30s.
- b) 10x
- a) Le corps reste aligné de la tête aux pieds. Les pieds prennent appui contre un mur et les mains sur les pieds d'un partenaire ou d'une table. Mettre les mains le plus loin possible en avant.
- Serrer et desserrer les omoplates.
- b) • Appui facial

11. Epaules

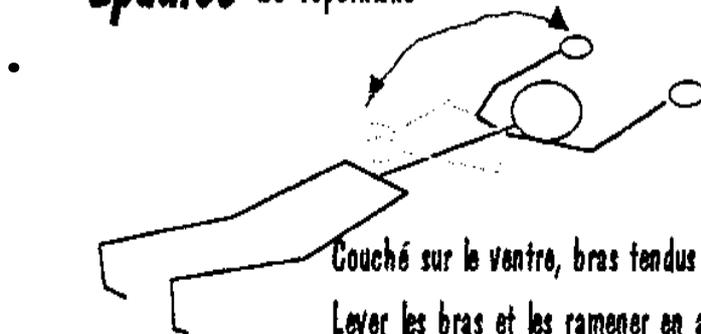
- 
- a) 100x + 100x !!!
- a) Tirer au maximum les bras vers l'arrière et réaliser des mouvements de va-et-vient sur 2 à 3 cm.
- 100x pouces dirigés vers le haut, puis 100x pouces vers le bas.
 - Varier la hauteur des bras

1 **Abdominaux**



Amener le coude gauche sur le genou droit, et vice-versa.

2 **Epaules** 20 répétitions

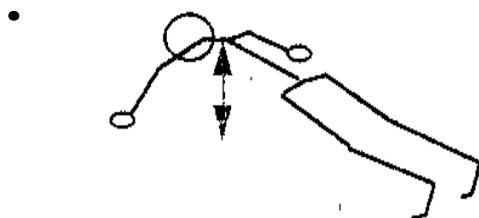


Couché sur le ventre, bras tendus vers l'avant.

Lever les bras et les ramener en arrière, toucher les mains au-dessus du bassin.

Ramener les bras dans la position initiale, toucher rapidement le sol et recommencer le mouvement vers l'arrière.

3 **Appuis faciaux** 3 x 20 répétitions



ATTENTION : Effectuer les mouvements LENTEMENT.

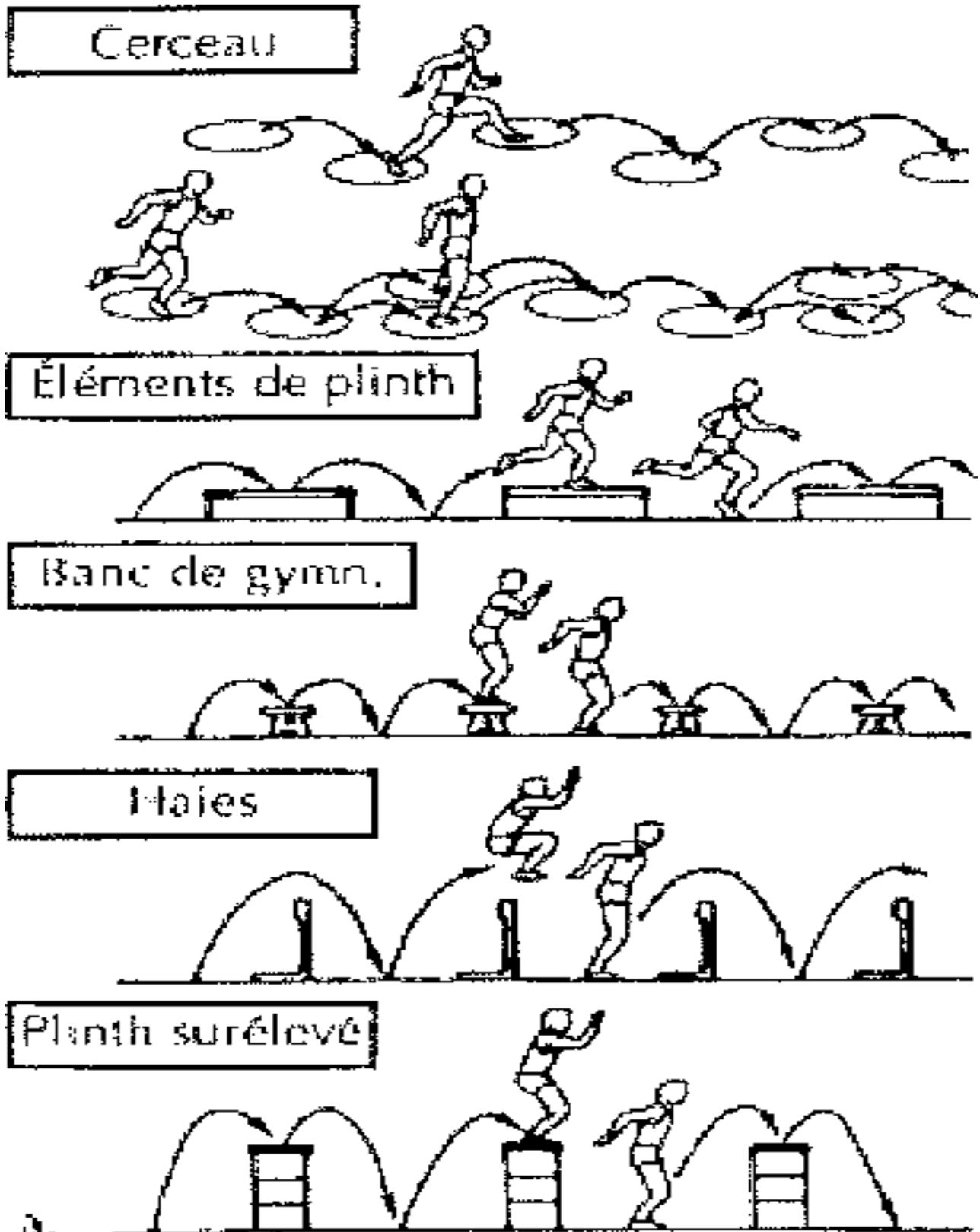
26.4 Exercice de force

4	Développé couché banc	Dips	Pompes sautées	Lancer passe Basket
4 X Poussée des bras (1 ou 2)				
	Dév - Couchés: 3 x 90% od, 5 x 80%	Dips, 10 x explosif	Appuis latéraux: 5-10 x plométrique	Poussée du ballon lourd, 5-10 x explosif
5	Pull over	Ecartés		
5 X Lancer à 1 ou 2 mains				
	Pullover: 5-10 x 70-80% Pullover: 5-10 x 70-80%	Ecartés latéraux: 5-10 x 50-70%	Lancer du ballon lourd à 1 ou 2 mains par-dessus la tête: 5-10 x explosif	Lancer lat du ballon lourd ou du poids: 5-10 x explosif
6	épaulé	Jeté nuque		
6 X Exercices complexes.				
	Epaulés, Arrachésou	Jetés (frontal ou nuque) 3-5 x 90%	Lancer du ballon lourd en av /arr /de côté: 5-10 x explosif	Pousser du ballon lourd à 1 ou 2 mains: 5-10 x explosif

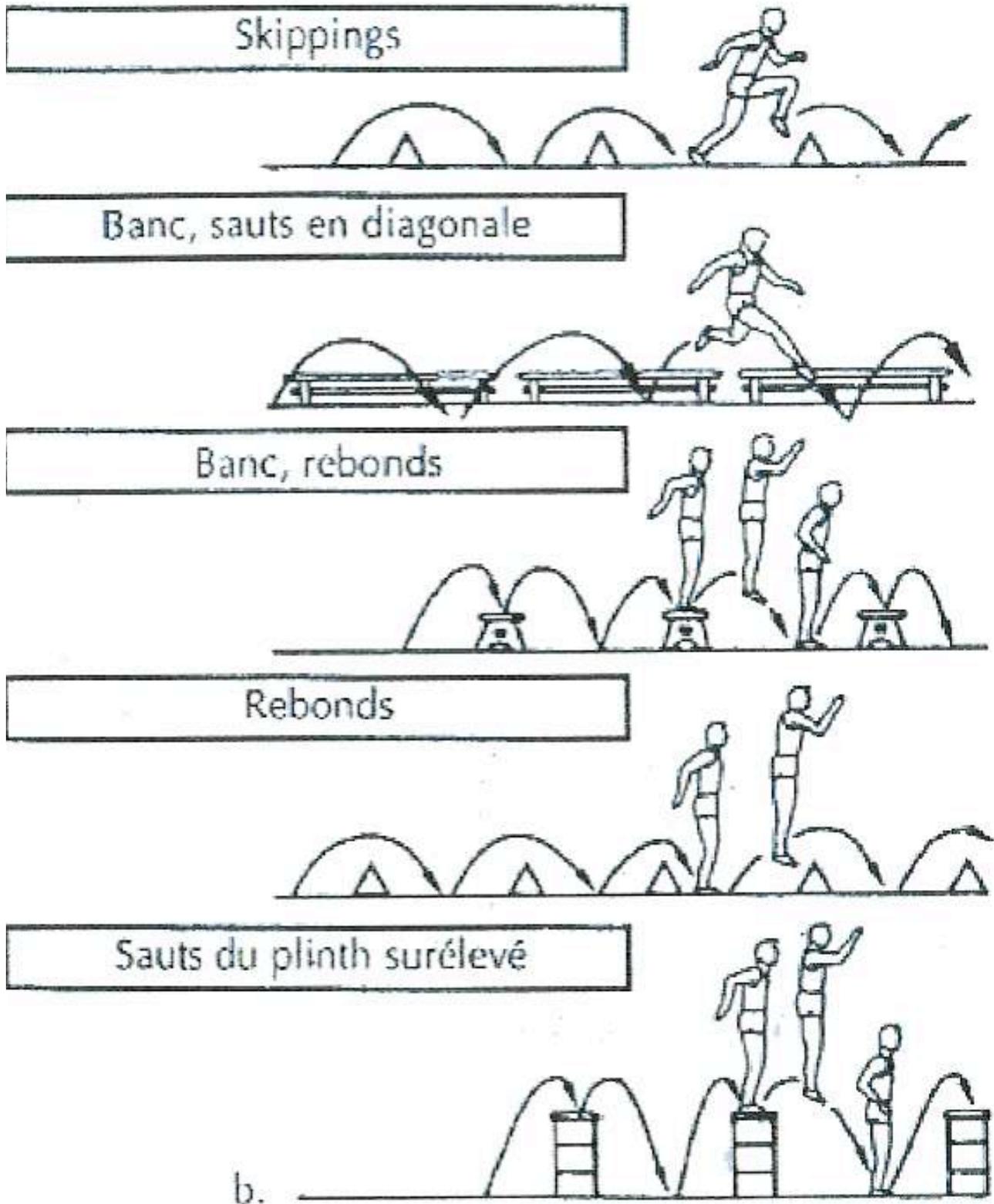
26.5 Exercice de force

<p>Gainage + Lancer Med.Ball 3 Kg: 30 min.</p>				
2	Step au banc	Plein sol P. pds joints	2 pieds haies hautes	Course zig zag
<p>Intermittent plo. 5'-15" sur les 5 stat. alternant avec marche 90°</p>				
	Station 1: Steps: 6 x	Station 2: 3 caissons + 4 haies	Station 3: course en slalom: 10 cônes	
3	F.b. décalées cerceaux	2 pieds ps tendues plots	Cheville (ext.)	
<p>(Groupe 1: 3 x 9 min. (P=3 min.) Groupe 2: 2 x 15 min. (P=6 min.)</p>				
	Station 4: 8 Fb décalées	Station 5: Sauts en pieds: 12 x	Stretching: 10 min	

26.6 Amélioration de la force des extenseurs des genoux



26.7 Amélioration de la force des extenseurs des genoux



26.8 Musculation des pieds

a) Extension du pied

- jambier antérieur



b) Extension latérale du pied

- long péronier latéral
- triceps sural
- longs fléchisseurs



c) Flexion du pied

- jumeaux
- longs fléchisseurs



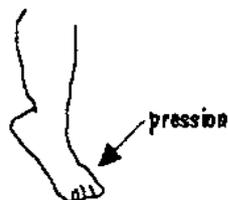
d) Attirer un linge

- Extenseur / fléchisseur des orteils



e) Marcher sur la pointe des pieds (pression sur la plante des pieds)

- musculature générale de la jambe inférieure



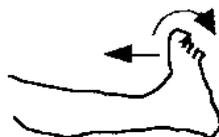
f) Faire le "Pinguin" (sur la pointe des pieds, talons joints, lever les pieds alternativement)

- musculature générale de la jambe inférieure



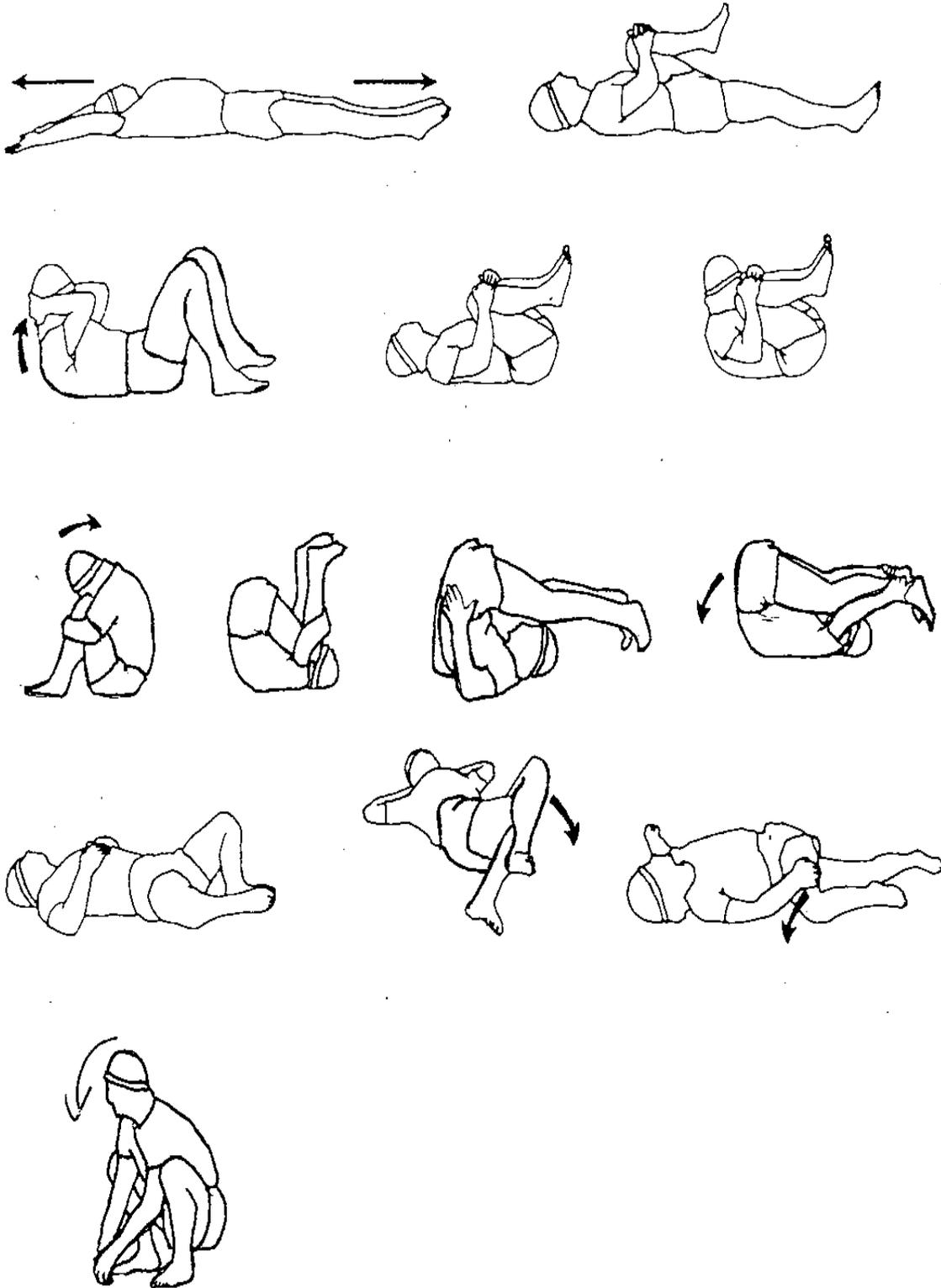
g) Extension contraction des orteils

- musculature générale de la jambe inférieure

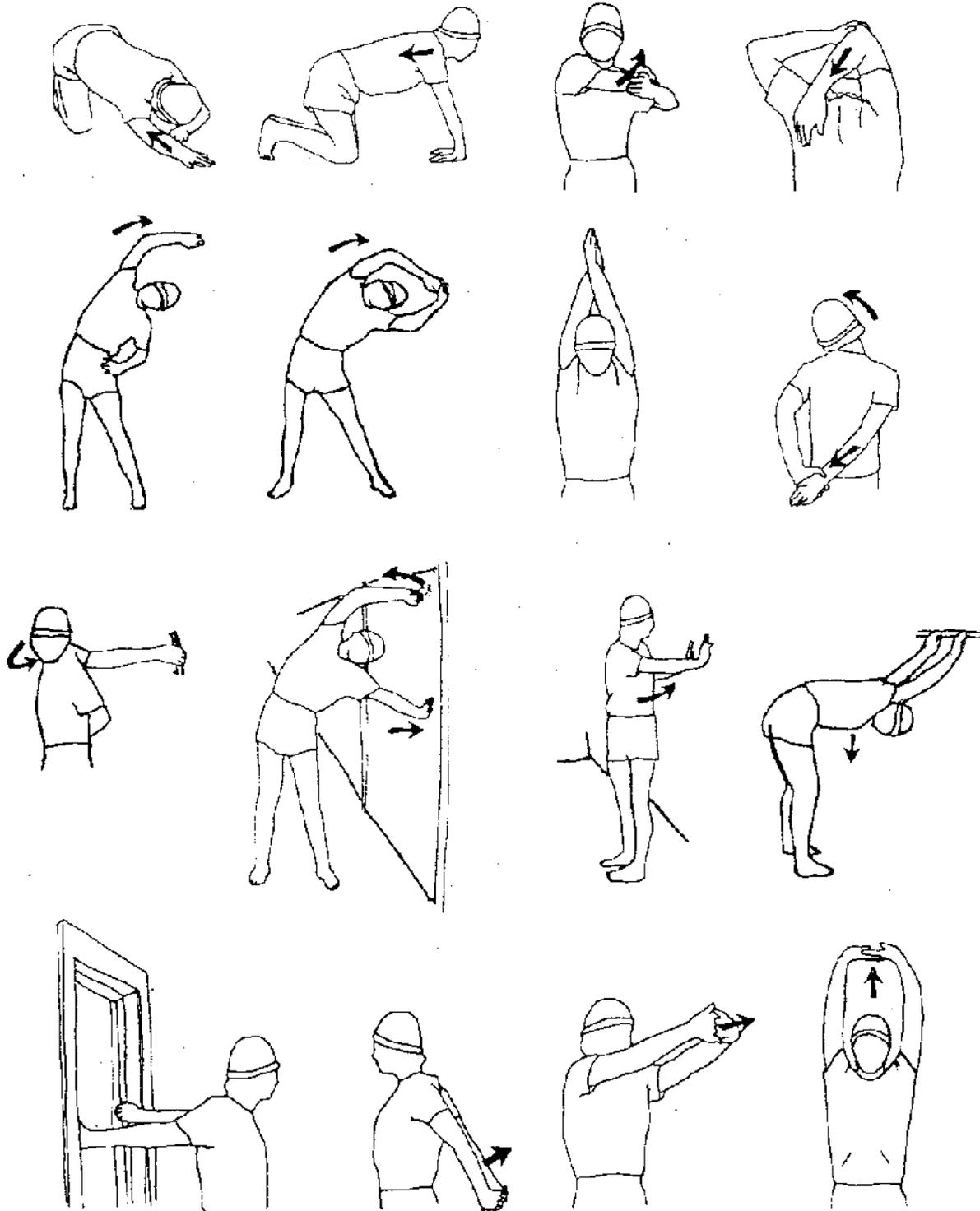


27 Exercice de stretching

27.1 Exercice pour le dos



27.2 Exercice pour les bras et les épaules



27.3 Exercice pour les jambes debout et couché



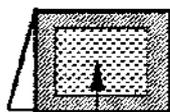
27.4 Exercice pour les jambes assis



28 Exercice avec Tchoukball

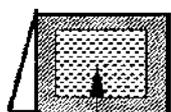
ENTRAINEMENT GARDIEN AVEC TCHOUKBALL

TIRS DE FACE INDIVIDUELS



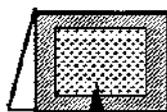
G

Lancer-bloquer à 2 mains



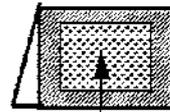
G

Lancer-toucher le MB-bloquer



G

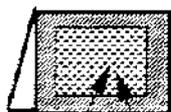
Lancer en bas, sauter pr bloquer



G

Combiner ex. 2 et 3

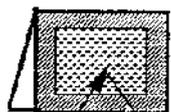
TIRS LATERAUX INDIVIDUELS



G

G

Lancer- déplacement latéral - bloquer

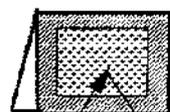


G

G

Lancer- déplacement latéral - bloquer

Déplacement en pas chassés au départ



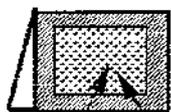
G

1. Lancer court

2. Passer derrière le cône et bloquer le ballon

3. Déplacement en arrière du côté opposé au départ etc...

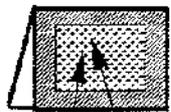
TIRS LATERAUX PAR 2



G1

G2

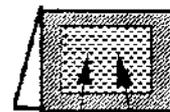
Chaque gardien lance le ballon à tour de rôle (Varier !)



G1

G2

Chaque gardien lance le ballon à tour de rôle (Varier dans la force)



G1

G2

Chaque gardien lance le ballon à tour de rôle et va toucher un MB

Le gardien du but
Aspect technique
Echauffement

Table des matières

1	Le gardien de but	2
2	Rappel des postures de base	3
3	Le déplacement	4
4	La parade	5
5	La relance	9
6	Le repli défensif	9
7	Echauffement	10
8	Travail de la technique de base	11

1 Le gardien de but

1.1 Les aspects psychologiques

Le gardien de but doit pouvoir dominer toutes situations même dans une mauvaise journée.

- le bon gardien de but n'est pas forcément celui qui arrête 30 ballons une fois dans la saison, c'est celui qui arrête 2 ou 3 ballons importants qui font gagner le match plusieurs fois dans la saison.
- le gardien de but est un être seul, très sensible, qui n'a pas le droit à l'erreur (chaque faute est très visible) et qui a besoin de communiquer,
- ses meilleurs amis restent la barre et les poteaux.

1.2 La détection

Profil morphologique:

- les gardiens sont plutôt grands.

1.3 Mental

Avoir envie:

- d'occuper le poste,
- de s'entraîner beaucoup (et parfois seul).

Courage, combativité:

- ne pas reculer sur le ballon.

Etre capable d'initiative.

Conclusion

Si l'acquisition d'une technique de base est essentielle chez le débutant, en observant les gardiens de but de haut niveau, vous constaterez qu'il n'existe pas d'attitudes types mais des attitudes en fonction de la personnalité et de la morphologie de chaque gardien de but.

2 Rappel des postures de base

2.1 Position des bras

- elle doit être "confortable", la plus naturelle possible et dépend de la morphologie du gardien de but,
- elle se situe en général à hauteur du visage, un peu en avant, pas trop écarté.

2.2 Position des jambes

- les pieds sont écartés (distance égale à la largeur des épaules),
- les jambes légèrement fléchies avec appui sur l'avant pied.

2.3 Avant la parade

- le gardien de but devra respecter des principes de placement et de déplacement précis, même si chaque gardien de but à son propre style,
- il doit rechercher une attitude générale confortable avec un équilibre dynamique permettant le déclenchement de la parade.

2.4 Attitude sur tir de loin

- écartement des pieds égal à la largeur des épaules (30 à 50 cm suivant les gardiens),
- orientation des pieds légèrement extérieure (permettant au gardien une intervention sur le côté facilitée),
- appuis sur l'ensemble du pied mais les forces doivent porter sur l'avant du pied,
- les genoux légèrement vers l'avant, ils doivent supporter 1/3 du poids du corps,
- les épaules sont relâchées (pas de contractions parasites),
- les coudes légèrement en avant et légèrement pliés,
- mains dans le champ visuel, paume des mains vers l'avant,
- doigts légèrement écartés, pouces tournés vers l'intérieur.

2.5 Attitude sur tir de près (aile)

- pieds plus serrés (écart égal à 2/3 de la largeur de la balle,
- pointes des pieds tournées légèrement vers l'extérieur,

Position par rapport au poteau:

- le pied extérieur se situe à une distance égale à 2/3 de la largeur de la balle (le ballon ne doit pas pouvoir passer entre la jambe et le poteau),

Main côté poteau:

- coude à hauteur de la tête, main légèrement devant et au-dessus de la tête,

Main intérieure:

- coude à angle droit, main à hauteur de la tête légèrement en avant.

2.6 Il prend des informations sur

- la position de l'ensemble ballon bras du tireur,
- la course du porteur de balle,
- le déplacement de sa défense,
- il doit posséder une connaissance de jeu de l'adversaire pour pouvoir anticiper.

3 Le déplacement

- il doit permettre au gardien de but de faire preuve de **vigilance**, d'**équilibre** et de **dynamisme**,
- il s'effectue sur un arc de cercle entre les deux poteaux, cet arc de cercle sera plus ou moins loin du but en fonction du gabarit et du style de chaque gardien,
- le gardien utilise des petits pas chassés ou glissés pour rester dynamique. Il se déplace toujours avec le maximum d'appuis au sol,

Le gardien de but se situe toujours sur un axe:

- ballon,
- tête du gardien,
- milieu du but.

3.1 Les déplacements latéraux

- s'effectuent en pas chassés sans perdre de hauteur,
- s'effectuent par glissements des appuis afin de pouvoir intervenir à tout moment et en ayant toujours un contact avec le sol qui permettra une possibilité de réaction.

3.2 Les déplacements en profondeur avant

déplacements vers l'avant pour les tirs de près, recherche de rapidité dans la prise de position par rapport à la position du tireur (pas glissés, pas sautés, course).

- **Toujours deux pieds au sol avant l'intervention.**

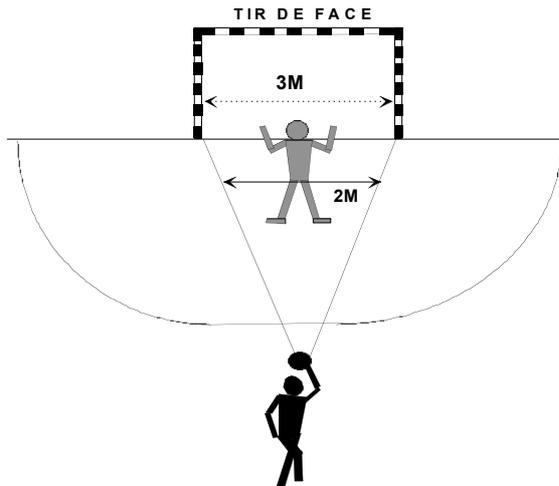
3.3 Les déplacements en profondeur arrière (sur lob)

- déplacement rapide en arrière, toujours face au ballon,
- intervention à une main à la suite de deux ou trois pas.

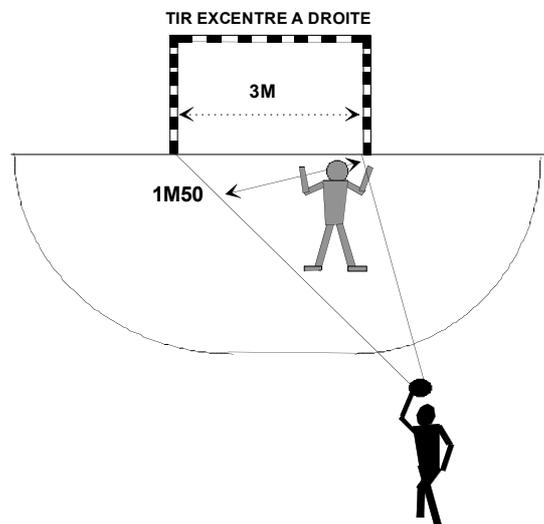
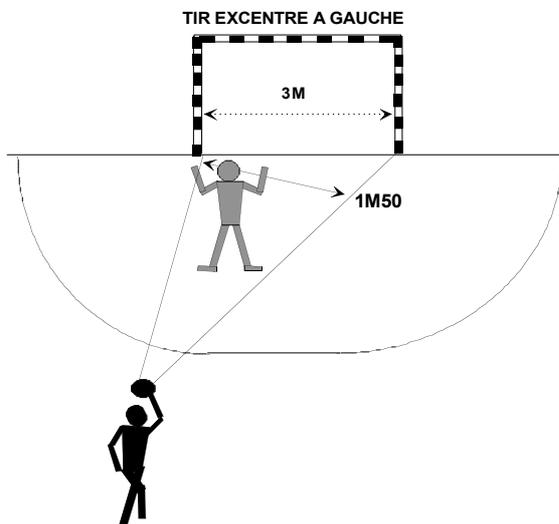
3.4 Chez les jeunes gardiens insister sur

- faire disparaître les déplacements sur des jambes trop raides,
- faire disparaître les attitudes de bras trop écartés et tendus, cela évitera les traumatismes du coude (intervention systématique bras en hyper extension) et favorisera la rapidité d'intervention des membres supérieurs,
- faire toujours face au ballon,
- **si l'attitude, le placement et les déplacements sont efficaces, le gardien de but aura créé toutes les conditions nécessaires à la réalisation d'une bonne parade.**

4 La parade

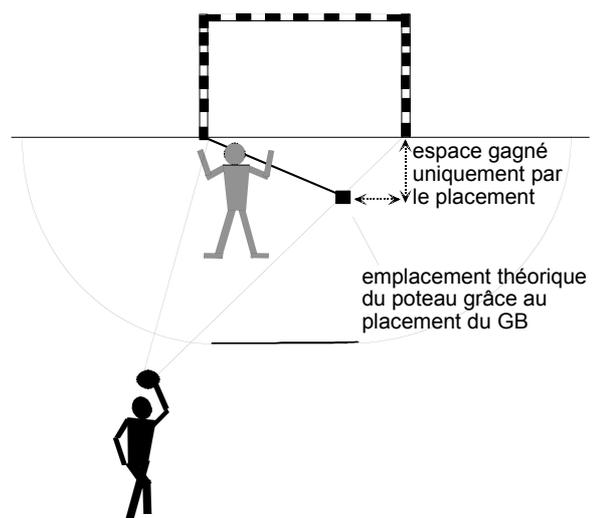


- le placement du gardien de but s'effectue entre la balle et le but. Le but fait 6m² à défendre, mais en s'avancant le gardien de but peut réduire cette surface, notamment sur les tirs excentrés.



Une certitude :

- Les seuls amis du gardien de but sont les poteaux.
- si vous êtes près, il faut le caresser (toujours savoir où il se trouve),
- si vous êtes loin, il faut l'appeler (réduire l'espace à protéger).



4.1 Les parades de loin

- sur les tirs de loin en liaison avec ses défenseurs, le gardien devra choisir en fonction de sa lecture du tir entre une parade:
 - haute,
 - à mi-hauteur,
 - basse.

C'est son analyse de la trajectoire de balle qui déterminera son choix.

En général:

- jusqu'aux genoux, le ballon s'arrête avec les bras, au-dessous avec les jambes, les bras assurant une couverture,
- le buste doit rester le plus droit possible, pas le déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière,
- tir en haut: protection avec les mains,
- tir à mi-hauteur: les jambes rejoignent les bras, les épaules ne doivent pas descendre.
- tir en bas: protection avec bras et jambes,

4.2 Les parades hautes

- recherche idéale à deux mains, mais suivant la vitesse de tir, intervention à une main. Le gardien de but projette tout son corps vers le ballon en poussant sur la jambe opposée à l'impact du tir,
- le gardien n'a pas le temps matériel pour intervenir en pas chassés, c'est la poussée latérale qui lui permet de se rapprocher du ballon (utilisation du corps entier dans le déplacement),

4.3 Les parades à mi-hauteur

- le gardien de but pousse latéralement sur la jambe d'impulsion opposée pour présenter le maximum de surface corporelle afin d'arrêter la balle,
- la poussée de la jambe est déterminante pour allonger le tronc et le bras qui arrête la balle,

Attention

- des jambes trop raides ou une parade systématique à deux mains limitent l'efficacité du jeu du gardien,
- des jambes trop en extension avant la parade diminuent les possibilités de poussée,
- il faut supprimer les appuis trop écartés ou l'absence de poussée des jambes qui limitent l'amplitude du geste,
- afin de ne pas rendre la balle à l'adversaire, on ne doit ni la boxer ni la frapper. Les ballons amortis permettront d'ailleurs une meilleure relance.

4.4 Les parades basses

- sur tir en bas, le gardien de but met le maximum de surface corporelle bien répartie en amenant tout son corps vers l'impacte de la balle,
- la poussée de la jambe opposée et l'inclinaison du tronc permettent d'amener dans la zone d'arrivée du ballon un maximum de surface corporelle,
- il y a glissement du pied (l'appui étant sur le pied opposé),
- la pointe de pied doit absolument rester externe, sinon il y a blocage du genou,
- le bras est légèrement devant la jambe,
- le coude à hauteur du genou,
- la main ouverte: écartement bras tibia = 2/3 du ballon,
- doigts ouverts,
- l'épaule protège les tirs à rebond,
- le genou pousse le bras vers l'extérieur (ceci est impossible si la pointe de pied n'est pas tournée vers l'extérieur),
- l'autre main est mobile devant le corps pour protéger un éventuel tir dévié (entre les jambes ou vers la hanche ou l'épaule opposée).

Attention

- il faut porter toute votre attention sur tout déséquilibre qui nuit à l'efficacité du geste.
- tout écart excessif des appuis détruit cet équilibre.
- si le tronc ne se penche pas vers la balle, si les appuis sont trop en extension, l'efficacité diminue.

4.5 Les parades de l'aile

- dans un angle fermé, le gardien de but devra piéger le tireur pour l'amener où il le souhaite.
- il peut avancer de son premier poteau pour fermer ensuite latéralement le deuxième poteau,
- il peut aussi ouvrir son premier poteau pour refermer latéralement l'espace laissé volontairement au tireur, Il devra ramener tout son corps du côté ouvert,
- il peut enfin provoquer le lob du tireur :
 - en avançant,
 - en restant en permanence,
- parade en revenant en arrière (2 pas vers l'arrière suivi d'une intervention à une main).

Attention

- le jeune gardien de but devra doser l'espace libéré en fonction de ses capacités de fermeture,
- il ne devra pas être stéréotypé dans sa parade,
- il devra diminuer, par le positionnement des bras et des jambes, les espaces au-dessus de la tête, au niveau de la hanche,
- si le déplacement latéral est insuffisant pour ouvrir et fermer clairement un espace, le gardien de but est mis en échec,
- la rotation du bassin empêche le gardien de but de faire face à la balle et de couvrir une surface importante de but,
- l'effacement du corps qui donne de l'espace au tireur est souvent synonyme de crainte de la part du gardien de but,
- chez le jeune gardien, il faudra beaucoup insister sur le fait que la parade n'est qu'un aboutissement suite à un travail préparatoire de placement et de déplacement sur l'axe ballon-centre du but.

4.6 Les parades de près

1^{ère} possibilité:

- sur les tirs de près, plein centre, le gardien de but va envahir l'espace du tireur, le surprendre par des parades basses très écrasées en envoyant tout son corps vers l'impact du tir,
- la poussée de la jambe pour boucher l'espace libre avec tout le corps est déterminante. Faire face à la balle sans s'effacer, attaquer le ballon devient obligatoire.

2^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut aussi éclater en impulsant à partir de sa position dynamique pour exploser devant le tireur,
- la mobilité des bras et des jambes est essentielle pour affiner la parade et chercher la balle,
- l'impulsion des jambes est fondamentale pour ce type de parade (sans poussée du train inférieur, pas de parade possible).

3^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut enfin utiliser une parade de près sur un pied en lançant la jambe et les bras pour fermer un côté de tir, l'équilibre sur la jambe d'appui est très important pour cette parade, fermer et couvrir tout l'espace entre le genou et l'épaule avec bras et jambe au bon moment est obligatoire,
- pour avoir le maximum de rapidité lors du monté de la jambe, il faut d'abord monter le genou et ensuite fouetter avec le pied.

Attention

- | |
|--|
| <p>– déclencher sa parade trop tôt, être stéréotypé sur le côté de sa parade sont des défauts à dépister très vite chez le jeune gardien de but.</p> |
|--|

5 La relance

- afin d'effectuer une passe longue après la récupération, le gardien de but devra pouvoir s'appuyer sur un train solide permettant un bon équilibre qui favorise la précision et la puissance de la relance.

5.1 Les positions pour la relance

- les pieds sont écartés, la jambe avant étant celle opposée au bras lanceur,
- dans la relance, le gardien de but s'appuiera sur une jambe solide,
- il dégage son regard en armant (balle loin derrière la tête) et il utilise tout l'enchaînement,
- relâché épaule, coup de poignet, travail de la main, poussée des doigts, afin de rendre la passe longue, précise et modulée (tendue ou en cloche suivant la présence ou non d'adversaire sur la trajectoire).

Attention

- dès la parade effectuée, le gardien de but devra se concentrer très rapidement sur :
 - la récupération du ballon (la plus rapide possible),
 - la lecture et l'analyse des positions des partenaires et des adversaires sur le terrain,
 - il devra enfin choisir le type de relance (longue ou courte),
 - il pourra enfin participer à la montée de balle sur le champ (il est le premier attaquant),

6 Le repli défensif

- le gardien de but, par son positionnement à 10m de son but environ, dissuade les relances directes,
- le gardien de but peut intercepter une balle longue,
- il ralentit la montée de balle adverse et favorise le repli défensif de ses partenaires(il devient le septième défenseur).

7 Echauffement

7.1 Les gardiens de but se mettent en jambes en courant sans balle et font les exercices suivants :

- course avec élévation des genoux,
- course avec élévation des talons jusqu'aux fesses,
- course latérale avec rotations,
- course avec croisement des jambes,
- course avec saut en extension,
- course avec pas en extension (gauche/droite).

7.2 Chaque gardien de but a un ballon et fait les exercices suivants :

- en courant, faire circuler la balle autour des hanches,
- lancer la balle en l'air, faire une tête et rattraper, ensuite tête, genou et rattraper, puis tête, genou, pied et rattraper,
- lancer la balle au-dessus de la tête, la récupérer derrière le dos avec les deux mains, ensuite la relancer vers l'avant,
- déplacement dans la zone en faisant des dribles,
- déplacement latéral en driblant avec changement de direction dans un espace réduit (zone),

Jeux d'échauffement

- déplacement latéral en driblant et allant toucher les chevilles des adversaires,
- nommer un loup, puis course poursuite dans la zone en déplacement latéral et drible,

7.3 Exercice d'échauffement avec raquettes de plage ou badminton

- Avec une raquette dans chaque main, échange entre 2 gardiens à distance réduite afin de privilégier la vitesse et la mobilité, interdire les revers.

7.4 Exercice de sautillé

- sautillé sur place 2 pieds ou alterné d'un pied sur l'autre,
- sautillé 2 pieds avant arrière, gauche droite, former un carré,
- sautillé 1 pied puis alterné
- sautillé 1 pied et montée du genou au coude avec la jambe opposée,
- sautillé 1 pied et montée du pied à la main avec la jambe opposée,
- alterner les mouvements sautillé 1 pied.

7.5 Exercice de passe avec ballon

- échange de balle entre 2 gardiens en style volley mais avec une main
- échange de balle entre 2 gardiens avec les pieds

7.6 Exercices de parade avec ballon

Ces exercices sont destinés à travailler l'adaptation au ballon dans le cadre d'un échauffement spécifique avant entraînement ou match, d'autres objectifs sont également visés.

7.7 Exercice 1

Entraîneur et gardien à 3 mètres de distance, chacun a un ballon et le joue en même temps que l'autre, l'entraîneur roule le ballon alternativement dans le coin droit puis gauche, le gardien le rattrape et le renvoie à l'entraîneur.

Important :

- faire attention à la technique de déplacement : allonger la foulée vers le poteau,
- redresser le buste pendant le changement de côté,
- accélérer les passes au maximum, éloigner les ballons du gardien, viser progressivement les coins.

Variante :

- le gardien ramasse les ballons à une main.

7.8 Exercice 2

- l'entraîneur lance alternativement dans la lucarne haute gauche ou droite. Le gardien se déplace latéralement vers les poteaux grâce à de rapides pas chassés latéraux.

Varier les localisations.

- série haute,
- série mi-hauteur,
- série basse,
- série diagonale, par exemple, gauche haut, droit bas,
- série avec localisations variées à différentes hauteurs.

7.9 Exercice 3

- à vitesse accélérée, obliger le gardien à sauter vers les coins droit et gauche pour toucher la balle.

Important :

- utiliser la technique des pas sautés pour aller dans les coins,
- suivant la technique privilégiée, mais aussi sous forme de variante éducative, le saut peut, doit s'effectuer avec impulsion sur la jambe côté balle ou la jambe côté opposé à la balle,
- effectuer au maximum un pas chassé entre les sauts,
- éloigner progressivement les ballons du gardien afin de provoquer des actions proches du jeu.

Variante:

- travailler les diagonales (à gauche en haut, à droite en bas et inversement).

8 Travail de la technique de base

- le travail de la technique de base n'est jamais fini, par des répétitions incessantes, il doit être entièrement automatisé.

8.1 Exercice à vide

- ces exercices s'effectuent sans balle et de ce fait peuvent être réalisés sans difficultés. Ils font également partie de l'échauffement avant l'entraînement ou le match.

8.2 Exercice

- à partir du placement de base, toucher à deux mains le coin du but, reprendre le placement au centre des buts, toucher de l'autre côté, effectuer 10 à 15 répétitions par série, travailler à vitesse maximale.

8.3 Exercice

- à partir du placement de base, défendre alternativement de chaque côté par une parade pied main une balle supposée tirée basse.

Variante :

- défense en parade très basse (passage de haies).

8.4 Exercice

Les 2 exercices précédents sont liés, le travail se fait en diagonale de la manière suivante

- à partir du placement de base, parade gauche basse,
- après pas chassé, parade dans le coin droit haut,
- après pas chassé, parade vers le coin gauche haut,
- après pas chassé, parade basse dans le coin droite.

Important :

- ne pas courir d'un poteau à l'autre, toucher le poteau après un saut,
- technique de pas sautés (pied d'impulsion côté balle ou côté opposé à la balle),
- toutes ces actions sont à travailler à vitesse maximale. Suivant la forme physique 3 à 6 répétitions.

8.5 Exercice

Séries de parades d'un côté défini :

- uniquement parades hautes,
- uniquement parades basses,
- alterner parades hautes et basses.

8.6 Exercice 5

- l'entraîneur indique le coin vers lequel le gardien doit agir en utilisant la technique adaptée à la situation,
- toutes ces séries peuvent être couplées avec des séries de tirs (2^e gardien, 2^e entraîneur),
- augmenter progressivement la puissance des tirs pour obliger le gardien à se "battre" sur chaque balle.

8.7 Exercice entre piquets

- mouvements de défense haute à une main ou à deux mains entre des piquets qui forcent une parade latérale en avant,
- mouvement de défense basse entre des piquets afin de travailler des parades pieds mains,
- mouvement de défense mi-haute à la hauteur du piquet puis déplacement latéral entre chaque piquet.

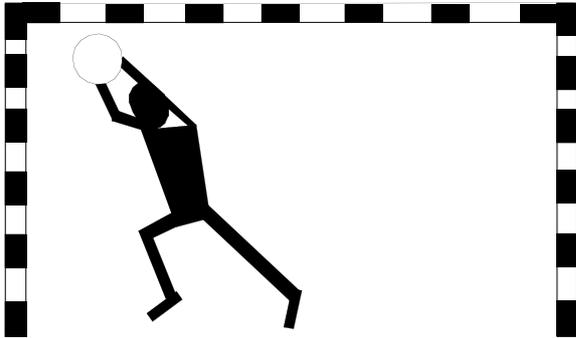
**Amélioration de la
technique de base
Amélioration de la poussée**

Table des matières

1	Amélioration de la parade haute	2
1.1	Recherche de la parade à deux mains.....	2
1.2	Amélioration de la parade haute	2
2	Amélioration de la parade à mi-hauteur	3
2.1	Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de loin	3
2.2	Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de prêt.....	3
2.3	Amélioration de la parade à mi-hauteur	3
2.4	Améliorer l'intervention avec les jambes	4
2.5	Amélioration de la parade de près (en appui sur un pied)	4
2.6	Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute.....	5
2.7	Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute.....	5
3	Amélioration de la parade basse	6
3.1	Recherche de l'équilibre	6
3.2	Recherche d'équilibre sur jambe d'intervention.....	6
3.3	Amélioration de la parade basse sur tir de loin.....	7
3.4	Amélioration de la parade basse sur tir de loin.....	7
3.5	Exercice pour le travail de base de la parade basse	7
4	Amélioration de la parade sur tir de l'aile	8
4.1	Amélioration du travail des bras sur les parades hautes	8
4.2	Correction de la position de base du gardien	8
4.3	Amélioration de la parade de l'aile sur tir bas.....	9
5	Amélioration de la parade de près	10
5.1	(en éclatant) impact haut	10
5.2	(en éclatant), tir à mi-hauteur	10
5.3	Amélioration sur tir de près	10
6	Amélioration de la parade sur un tir en lob	11
6.1	Exercice 1	11
6.2	Exercice 2.....	11
6.3	Exercice 1	11
7	Amélioration de la poussée	12
7.1	Dissociation bras-jambes	12
7.2	Amélioration de la poussée de la jambe sur parade tir de loin	12
7.3	Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut	13
7.4	Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut	13
7.5	Amélioration de la poussée sur tir de loin bas ou mi-haut	14
7.6	Travail de la poussée a partir d'une position inhabituel.....	15
7.7	Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace	15
7.8	Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace	16
7.9	Travail de la poussée de la jambe opposée	16
7.10	Travail de la poussée de la jambe opposée	16

1 Amélioration de la parade haute

1.1 Recherche de la parade à deux mains

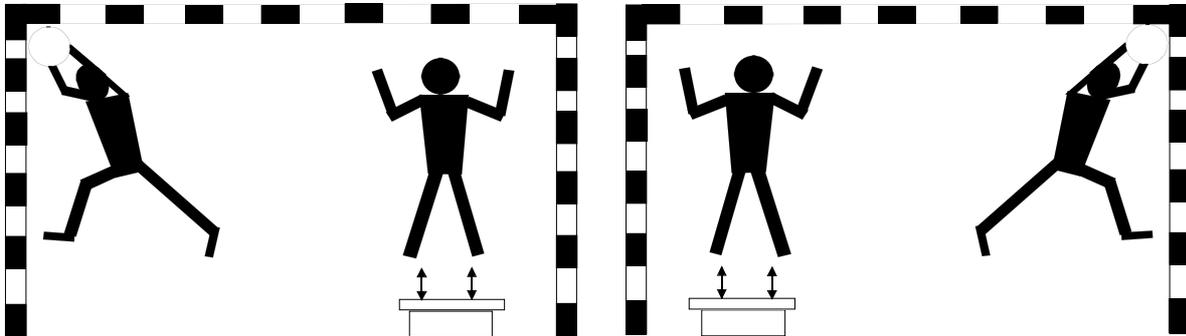


- à partir d'une position de base avec un ballon tenu au-dessus de la tête (ballon lourd ou médecine-ball)
- le gardien intervient alternativement à gauche et à droite sur des impacts hauts.

Veiller à :

- pied côté parade tourner vers l'extérieur,
- rechercher la hauteur, attaquer vers l'avant,
- se replacer après chaque parade au centre du but,
- ne pas faire de pas chasser lors de la parade,
- selon la grandeur de gardien, placer les tirs plus ou moins loin.

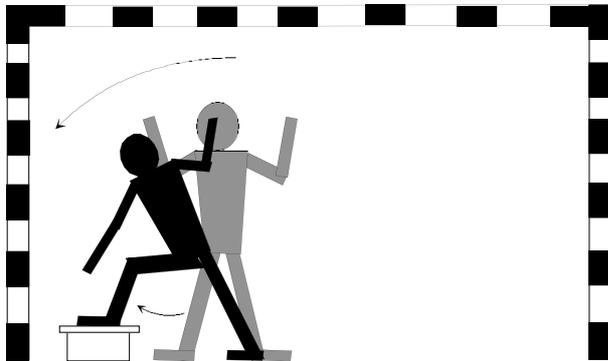
1.2 Amélioration de la parade haute



- 2 ou 3 sursauts sur mini trampoline ou haut de plinth, plus poussée latérale et parade haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

2 Amélioration de la parade à mi-hauteur

2.1 Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de loin

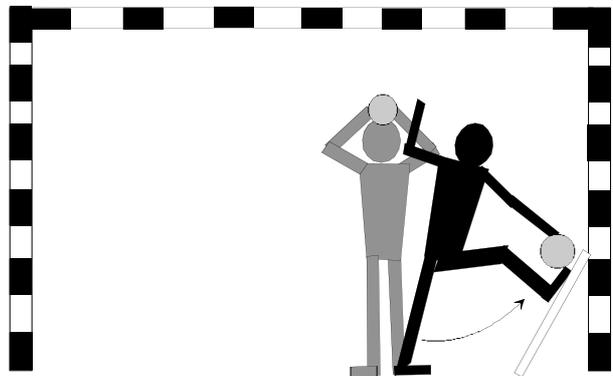


- le gardien de but debout en position (attitude de pré-parade) se repousse sur le côté et simuler un arrêt à mi-hauteur,
- l'entraîneur corrige les positions,
- éviter tout déséquilibre,
- alterner travail à gauche et à droite.

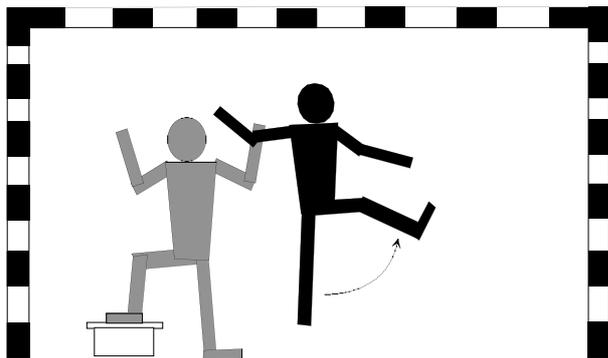
2.2 Amélioration de la parade à mi-hauteur sur tir de prêt

Utiliser une planche de 1m de haut environ.

- le gardien de but part d'une position centrale, attitude normale,
- il tient une balle au-dessus de la tête,
- il s'appuie sur la jambe opposée et latéralement vient appuyer son pied sur la planche,
- le genou est légèrement plié,
- le coude devant le genou, le bras et le tibia est espacé de 2/3 de balle,
- le tronc est droit ou légèrement penché vers l'avant,
- alterner travail à gauche et à droite.



2.3 Amélioration de la parade à mi-hauteur

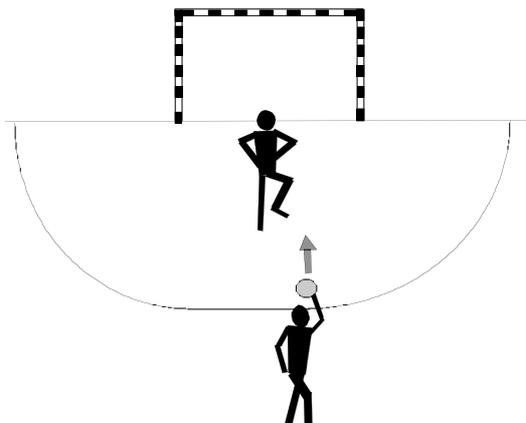


- le gardien de but sans ballon, un pied en appui sur le plinth, se repousse vers le haut et latéralement et mime une intervention à mi-hauteur,
- l'entraîneur veillera à la correction et à l'équilibre dans la parade.

Variantes:

- idem en tenant une balle,
- idem avec tir de l'entraîneur.

2.4 Améliorer l'intervention avec les jambes

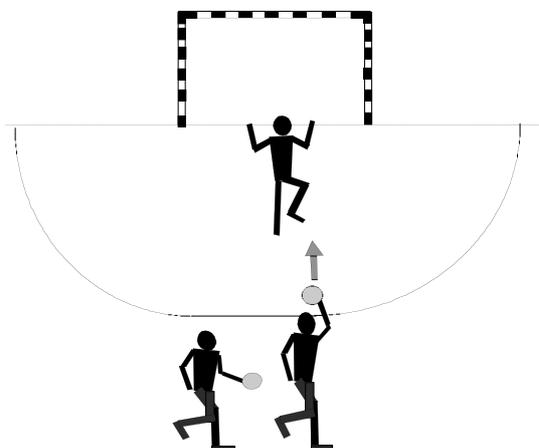


- ballon lancée par l'entraîneur de près et renvoyée par le gardien uniquement avec les jambes en bas ou à mi-hauteur.

Amélioration de travail des jambes:

- le gardien, avec les mains dans le dos, doit arrêter les tirs avec jambes,
- les tirs ne doivent pas dépasser la hauteur des hanches.

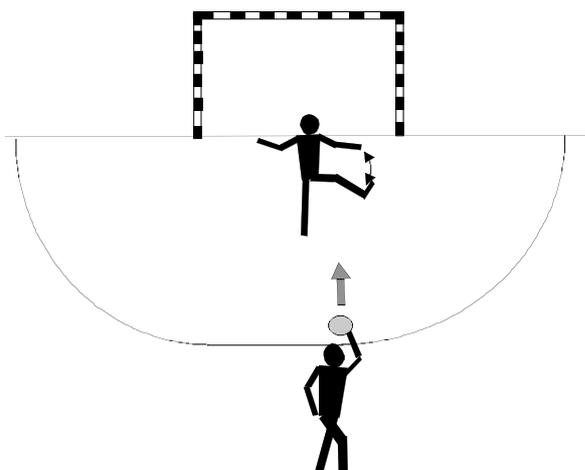
Evolution



Renforcement:

- tireurs et gardien sur une seule jambe (sautiller) et parade du gardien du côté de la jambe levée,
- pendant la série, la jambe du gardien ne revient pas au sol,
- changer de jambe.

2.5 Amélioration de la parade de près (en appui sur un pied)



- le gardien de but prend appui alternativement jambe gauche pour arrêt avec jambe droite et bras droit à mi-hauteur,
- et inversement appui jambe droite pour arrêt jambe gauche et bras gauche à mi-hauteur.

Séries de 10 à 12 tirs.

2.6 Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute

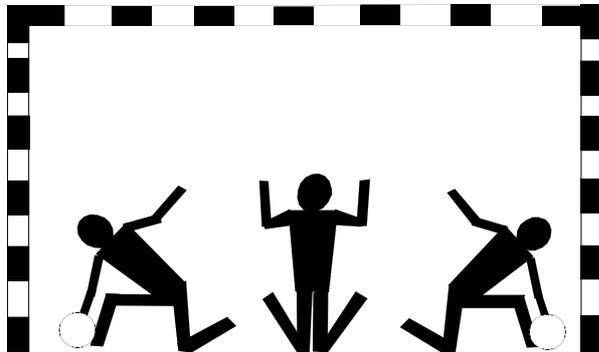
- couché sur le dos, le gardien effectue des parades en lançant pied main afin de toucher le ballon lâché par l'entraîneur à hauteur de hanche,
- travailler de chaque côté,
- travailler simultanément de chaque côté en ayant deux lâcheurs de ballon.

2.7 Exercice pour le travail de base de la parade mi-haute

- le gardien se tient entre deux caissons suédois et défend avec pieds mains les deux ballons posés dessus,
- motiver la défense en donnant des gages.

3 Amélioration de la parade basse

3.1 Recherche de l'équilibre



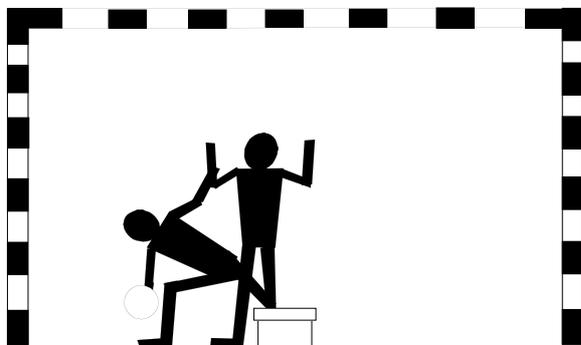
A partir d'une position à genou,

- le gardien intervient alternativement à gauche et à droite sur des impacts bas
- le travail peut s'effectuer à vide ou avec tir réel.

Veiller à :

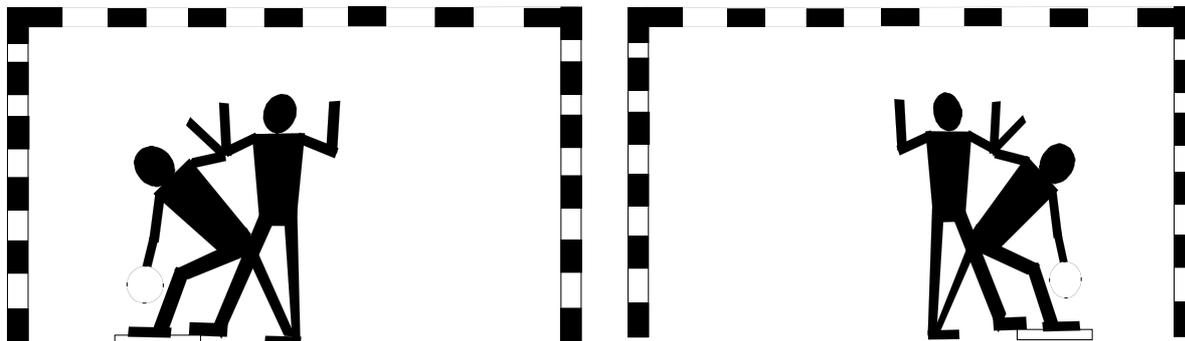
- pied côté poteau tourné vers l'extérieur,
- main devant le genou,
- écart main/tibia : 2/3 de ballon,
- équilibre sur le genou porteur,
- bras libre pouvant intervenir sur tout tir dévié (contré) vers le centre du but,
- couvrir le maximum de surface avec le corps,
- tronc droit ou légèrement vers l'avant (pas de déséquilibre arrière).

3.2 Recherche d'équilibre sur jambe d'intervention



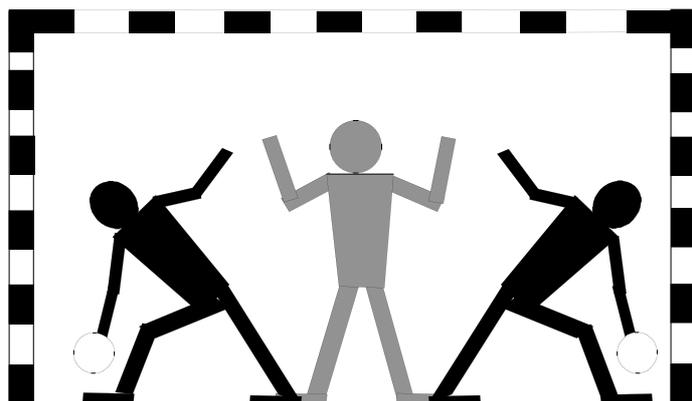
- Le gardien de but en appui, un genou sur le plinth, intervient sur un tir bas en glissant l'autre jambe latéralement (pointe de pied vers l'extérieur) et en ramenant le tronc et la main du même côté,
- veiller à amener le tronc vers l'avant, chercher à être équilibré au moment de l'intervention.

3.3 Amélioration de la parade basse sur tir de loin



- utiliser un tapis ou un plinth plus ou moins haut,
- alterner tir gauche replacement - attitude de préparade - tir à droite,
- corriger les parades (déséquilibre etc...),
- 5 tirs à gauche, 5 tirs à droite.

3.4 Amélioration de la parade basse sur tir de loin



- alternance parade basse à gauche, position au centre du but, parade basse à droite,
- 5 tirs à gauche, 5 tirs à droite,
- corriger les attitudes et les parades incorrectes.

3.5 Exercice pour le travail de base de la parade basse

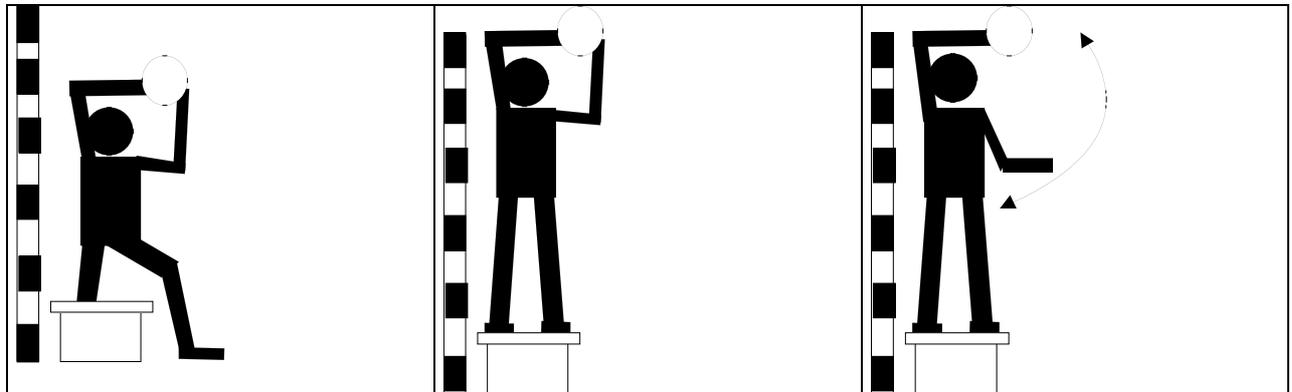
- l'entraîneur se tient à côté un peu en avant du gardien et laisse tomber un ballon au sol.
- le gardien réagit et essaie en parade pied main de toucher le ballon avant qu'il ne touche le sol.

Variante:

- Une personne de chaque côté qui lâche un ballon alternativement ou sans se concerter.

4 Amélioration de la parade sur tir de l'aile

4.1 Amélioration du travail des bras sur les parades hautes



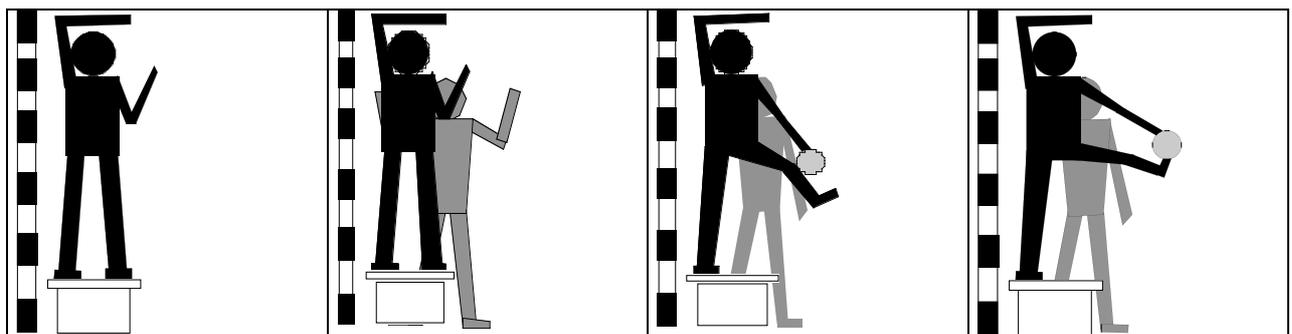
En tenant une balle, le gardien de but, soit un genou sur un plinth, soit debout sur un plinth, bouger la balle dans tous les secteurs hauts où le ballon peut passer :

- au dessus de la tête avec la main côté poteau,
- de la tête à la hanche avec la main intérieure.

Variantes

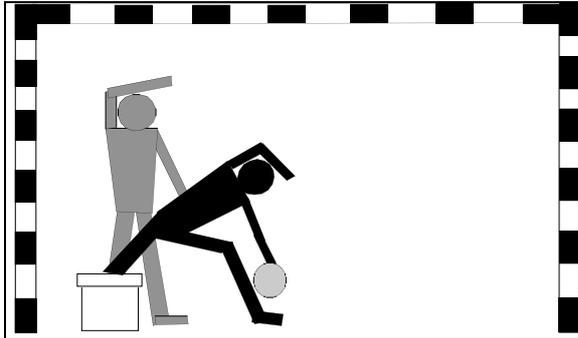
- avec tir de près de l'entraîneur,
- l'utilisation du plinth est faite également pour que le gardien de but prenne conscience qu'il faut se grandir pour occuper l'espace et non pas se tasser sur lui-même,
- ne pas descendre sur les appuis.

4.2 Correction de la position de base du gardien



- Pour ne pas se livrer trop et rester de face au tireur,
- le gardien de but est debout derrière le plinth,
- il saute sur le plinth,
- il se positionne équilibré (corrige l'attitude),
- il effectue une parade sur un tir de l'entraîneur bas ou à mi-hauteur.

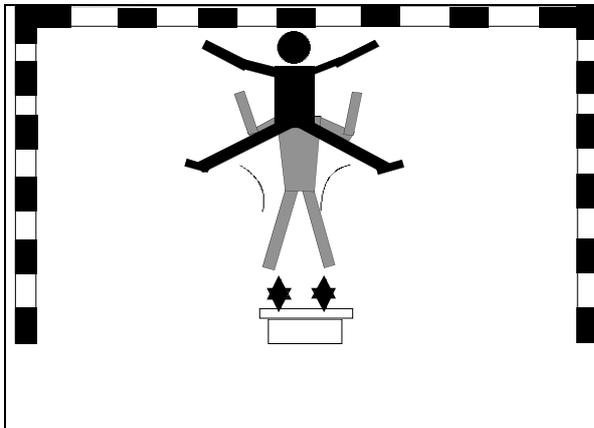
4.3 Amélioration de la parade de l'aile sur tir bas



- le gardien de but, le genou côté poteau sur le plinth, intervient sur des impacts bas en glissant le pied au sol,
- le gardien doit rester de face (le bassin ne tourne pas), la main côté poteau protège le dessus de la tête, la main intérieur protège les tirs à la hanche,
- corriger les positions,
- travailler des deux côtés.
- séries de 8 à 10 tirs.

5 Amélioration de la parade de près

5.1 (en éclatant) impact haut

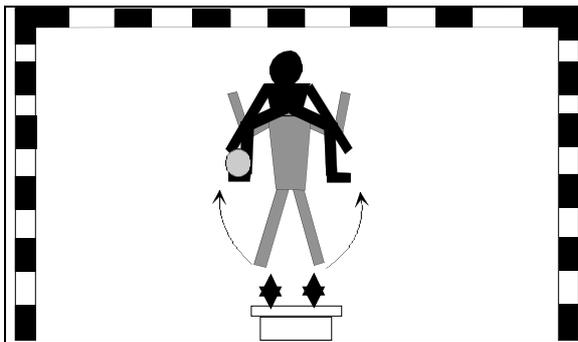


- le gardien de but fait deux ou trois sursauts sur mini trampoline ou un plinth,
- puis saute en faisant une parade en éclatant,
- l'entraîneur corrige les positions de bras et de jambes.

Variantes:

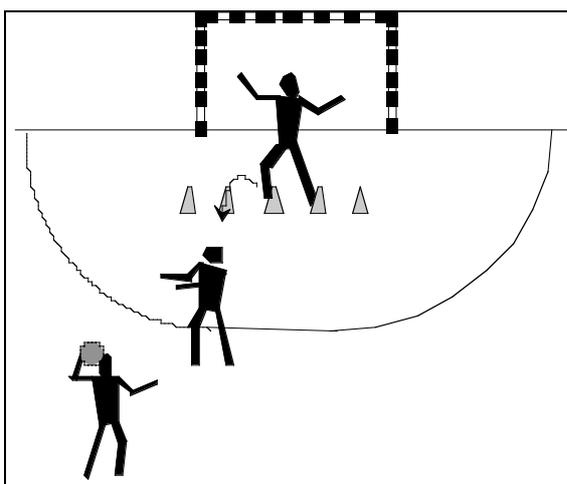
- idem avec tir de l'entraîneur, le gardien saute cette fois-ci en éclatant vers l'avant du mini-trampoline ou du plinth.

5.2 (en éclatant), tir à mi-hauteur



- deux ou trois sursauts sur mini-trampoline ou dessus de plinth,
- puis sauts vers l'avant en éclatant: sur tir de l'entraîneur
- l'entraîneur corrige les positions de bras et de jambes.

5.3 Amélioration sur tir de près



- sur passe au pivot (au départ de la balle de passeur), le gardien de but saute les plots, prend position puis effectue une parade sur le pivot qui tire en se retournant.
- Soit parade en éclatant (impacte haut)
- Soit parade pied main (impacte mi-haut)
- Soit parade basse

6 Amélioration de la parade sur un tir en lob

6.1 Exercice 1

- par petits pas rapides, le gardien court vers la ligne de surface de but, touche un ballon tenu par l'entraîneur, retour rapide en arrière et parade sur un tir en lob.
- effectuer 6 à 8 répétitions par série.

Variantes :

- Placer alternativement ces lobs dans les coins droit et gauche.
- Augmenter la difficulté : lancer la balle de telle manière que le gardien ne puisse l'atteindre qu'à la limite et en sautant.
- Augmenter l'intensité : sprinter de la ligne de but vers l'entraîneur avant le tir en lob.

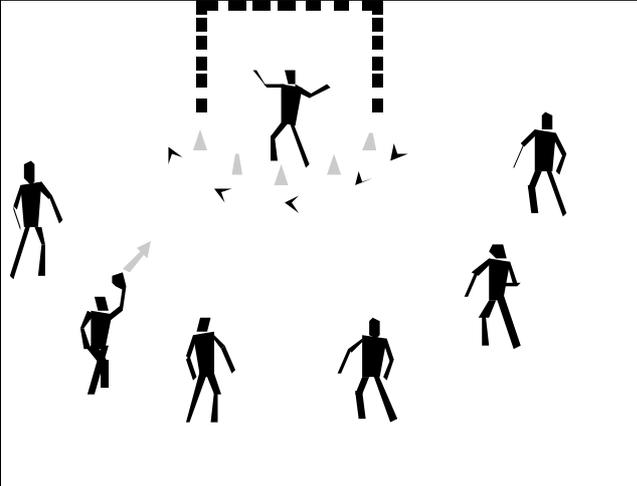
6.2 Exercice 2

- le déplacement se fait à l'aile, le gardien court vers l'entraîneur placé à 6 mètres, s'arrête dès qu'il perçoit un armé, puis revient pour intervenir sur un tir en lob.
- (6 à 8 répétitions par série).

Variantes :

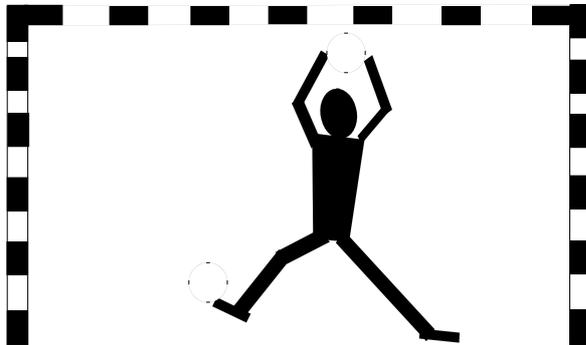
- l'entraîneur et un joueur (2^{ème} gardien) se placent aux ailes gauche et droite.
- entre les deux tirs, le gardien intervient sur une balle lancée par le demi centre.

6.3 Exercice 1

	<ul style="list-style-type: none">• le gardien de but se déplace sur son arc de cercle,• monte contourner une marque au sol,• s'équilibre en attitude préparatoire,• intervient sur le tir en lob, il recule de deux pas et attrape la balle ou la pousse au-dessus de son but,• distance des marques au but (3m),• deux aller-retour. <p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none">– idem avec un saut groupé ou écart avant de se restituer en position pour la parade,– idem avec une roulade avant
---	---

7 Amélioration de la poussée

7.1 Dissociation bras-jambes



(se rapprocher du ballon)

Consignes :

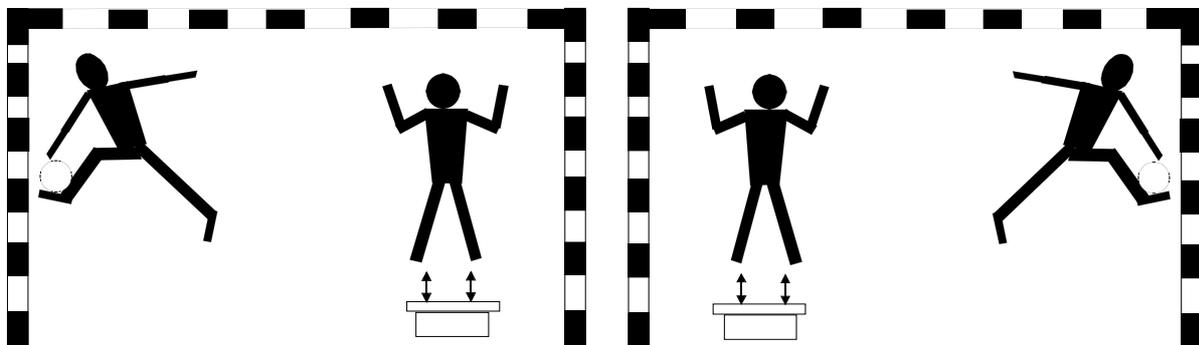
- le gardien de but tient un ballon à deux mains au-dessus de sa tête :
- parades basses en fente latérale alternativement à gauche, à droite,
- le buste reste droit,
- poussée de la jambe opposée tendue.

Perception + dissociation.

Même disposition.

- le gardien de but doit à la fois parer le ballon avec un bras et maintenir le ballon sur sa tête.
- porter une attention particulière à une bonne ouverture du pied pour effectuer la parade (maximum de surface)

7.2 Amélioration de la poussée de la jambe sur parade tir de loin

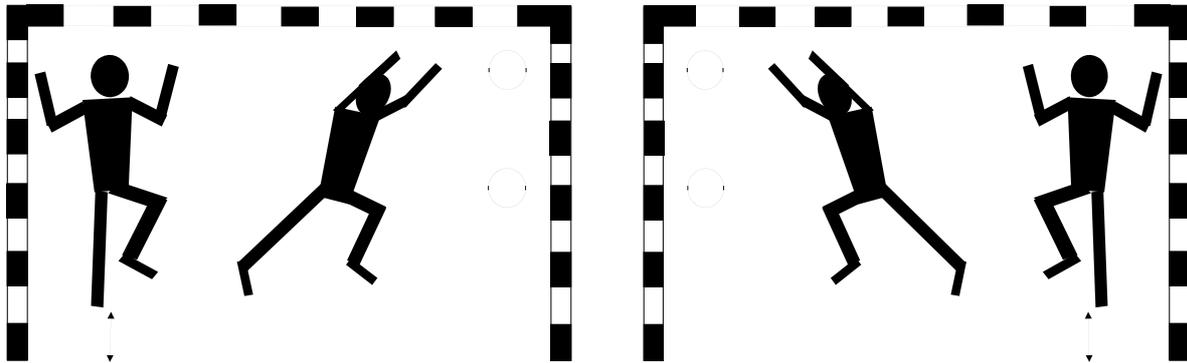


- utilisation d'un mini trampoline ou d'un haut de plinth,
- 2 ou 3 sursauts + poussée latérale + parade.

Attention !

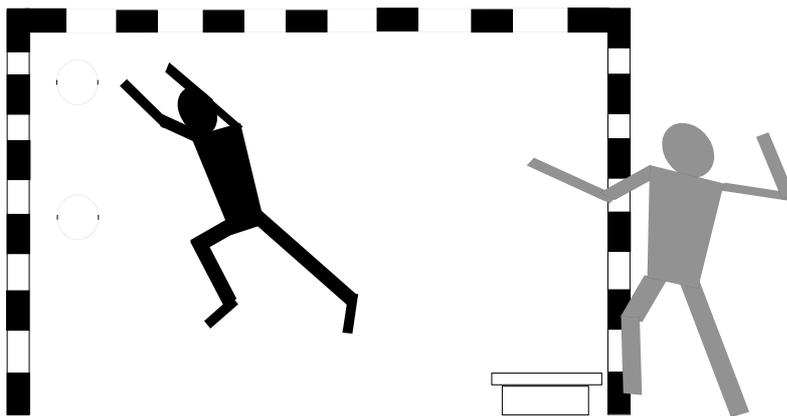
- chercher à conserver une attitude de parade correcte (recherche d'équilibre).

7.3 Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut



- 2 ou 3 sursauts sur une jambe, puis poussée latérale et parade haute ou mi-haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

7.4 Amélioration de la poussée sur tir de loin haut ou mi-haut

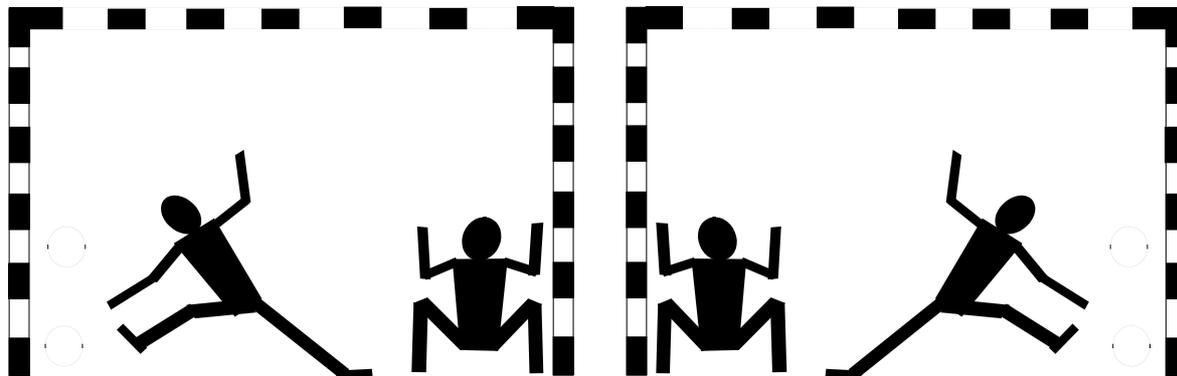


- saut au dessus d'un haut de plinth, réception à 2 pieds puis poussée latérale et parade haute ou mi-haute,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin.

Attention !

- chercher à conserver une attitude de parade correcte (recherche d'équilibre).

7.5 Amélioration de la poussée sur tir de loin bas ou mi-haut



- à partir d'une position accroupie, sur la pointe des pieds, le haut du corps légèrement vers l'avant,
- le gardien intervient en parade basse ou mi-haute,
- (se rapprocher du ballon avec tout le corps).

Consignes :

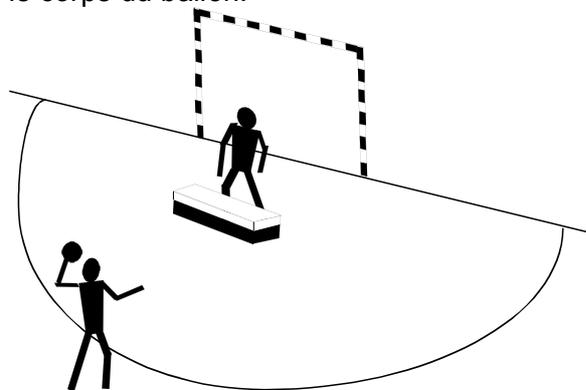
- parades basses ou mi-hautes en fente latérale alternativement à gauche et à droite,
- 2 mains si possible,
- une main si le ballon est trop loin,
- couvrir le maximum de surface avec le corps,
- poussée de la jambe opposée tendue,
- tronc légèrement vers l'avant (pas de déséquilibre arrière).

Variante :

- départ de l'exercice à genoux, saut et réception accroupie, parades basses ou mi-hautes en fente latérale alternativement à gauche et à droite.

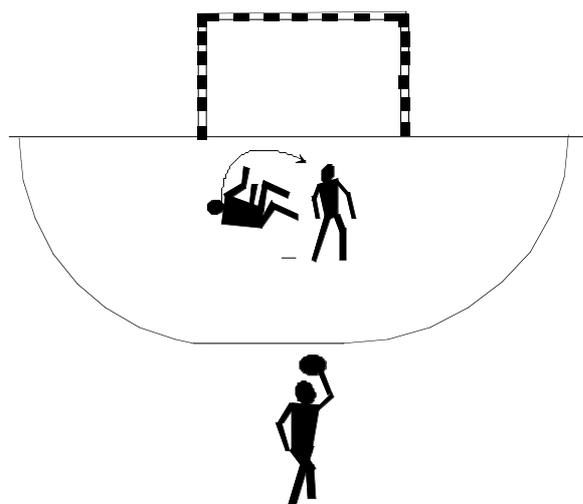
7.6 Travail de la poussée a partir d'une position inhabituel

Faire comprendre au gardien de but l'importance de cette poussée pour rapprocher tout le corps du ballon.



- le gardien en appui sur le plinth,
 - pieds écartés de 30 à 50 cm,
 - pointes des pieds légèrement extérieures,
 - poids sur l'avant des pieds,
- le gardien se repousse sur les bras,
- retrouve une position en équilibre et intervient
- si l'impact est proche du corps, il va chercher le ballon à 2 mains,
- si l'impact est loin du corps, il étend la main extérieure et intervient à une main.

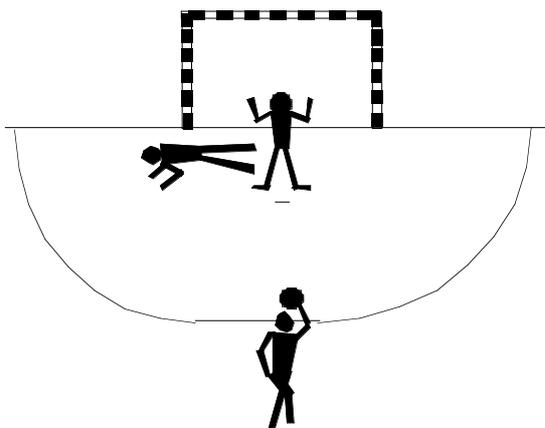
7.7 Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace



- le gardien couché sur le dos amène ses genoux près de ses oreilles,
- il se relève en faisant une culbute avant,
- se replace avec une attitude équilibrée puis effectue une parade:
 - tir de loin,
 - tir de près.

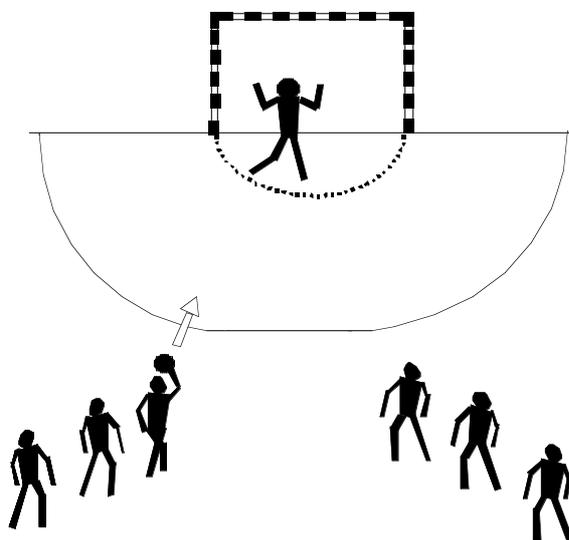
séries de 6 à 8 culbutes.

7.8 Se replacer dans une attitude permettant une parade efficace



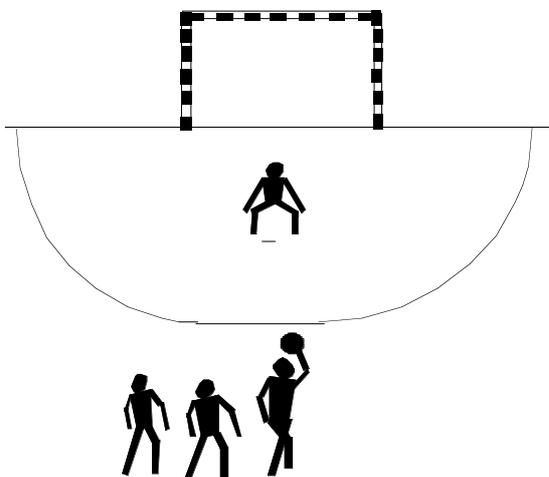
- le gardien en position d'appui facial dans le but, se relève, se positionne dans une attitude préparatoire correcte et effectue une parade :
 - tir de loin,
 - tir de près,
- varier les impacts

7.9 Travail de la poussée de la jambe opposée



- le gardien se déplace en pas chassés sur arc de cercle jusqu'au milieu du but,
- le tireur déclenche le tir lorsque le gardien de but est au milieu du but (équilibre),
- le gardien effectue sa parade avec une poussée complète de la jambe opposée au côté de tir,
- le gardien touche le poteau et repart en déplacement dans l'autre sens,
- séries de 5 allers-retours (10 tirs),
- varier les impacts.

7.10 Travail de la poussée de la jambe opposée



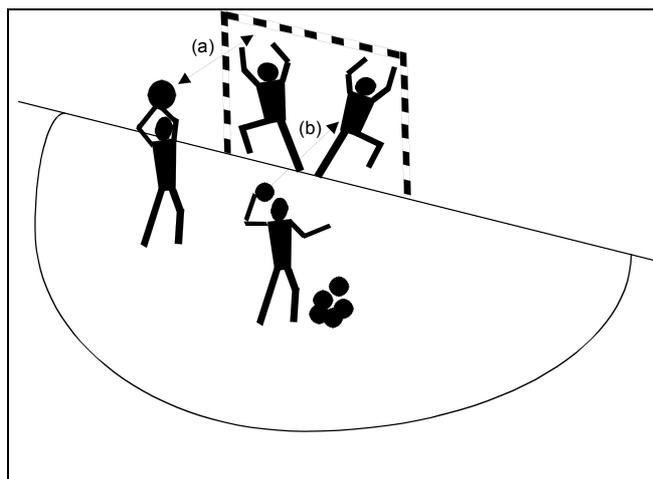
- le gardien est accroupi mains au sol jambes pliées sur le trait des 4m,
- les tireurs alternent tir en haut à gauche, tir en haut à droite,
- de sa position accroupie, le gardien de but se redresse et pousse sur ses jambes (plus sur la jambe opposée à l'impact de tir et effectue alternativement une parade à droite et à gauche), il revient à la position accroupie entre deux tirs.

Exercices combinés
Défense haute
et basse

Table des matières

Table des matières.....	1
1 Exercice combiné défense haute.....	2
2 Exercice combiné défense basse.....	5
3 Exercice combiné médecine-ball et défense haute.....	9
4 Exercice combiné avec piquets et défense haute.....	11
5 Exercice combiné avec ballon de handball, défense haute et basse.....	13
6 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.....	15

1 Exercice combiné défense haute



Déroulement :

- le gardien fait d'abord une parade des deux mains avec le médecine-ball est le redonne (a), se déplace pour une deuxième parade coin opposé (b).

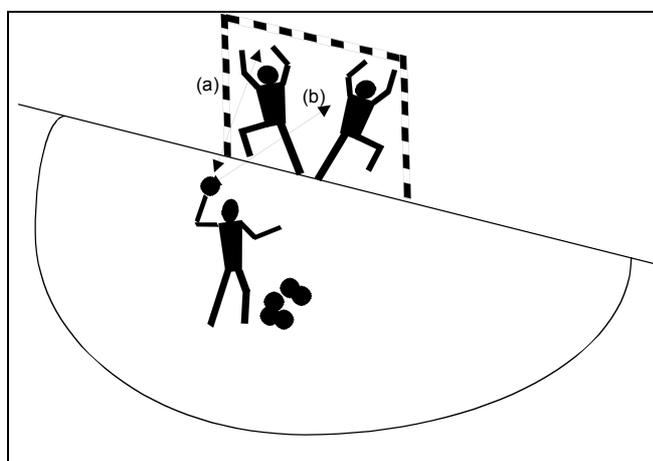
Corrections :

- pied côté parade parallèle à la direction de défense, pas chassé avant la deuxième parade

Variante :

- même exercice avec le ballon à lanière

1.1 Exercice combiné défense haute



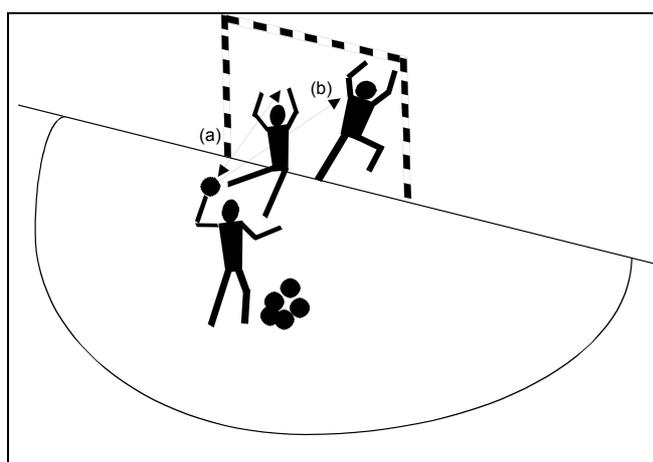
Déroulement :

- à partir de la position de base faire une parade à deux mains à droite et redonner la balle (a). déplacement latéral et parade à gauche (b).

Corrections :

- pied d'attaque parallèle à la direction de la défense, épaules parallèles à la ligne de fond, mains à la hauteur des épaules, ne pas se tourner.

1.2 Exercice combiné défense haute



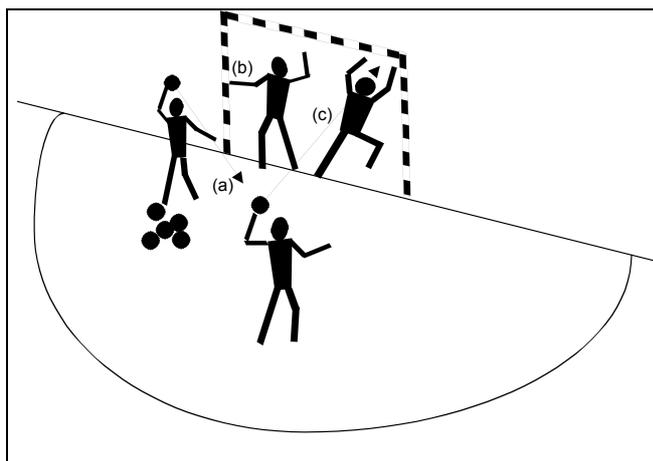
Déroulement :

- à partir de la position assise, parade à deux mains et redonner la balle (a). se relever rapidement, déplacement latéral et parade à gauche (b).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, mains à la hauteur des épaules, en aucun cas se retourner

1.3 Exercice combiné défense haute



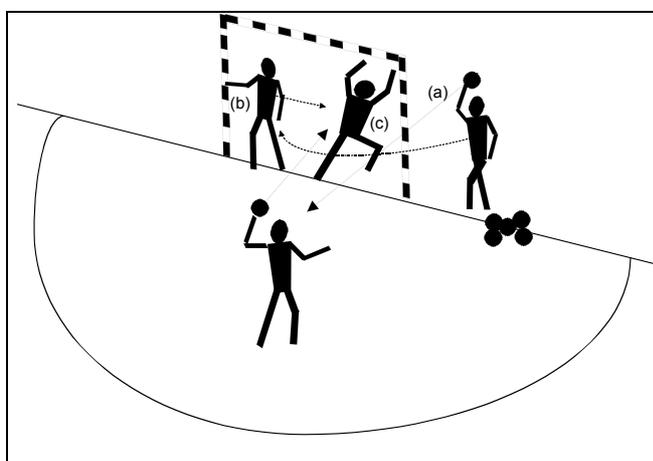
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres devant le poteau de droite. Prendre un ballon, faire la passe (a), reculer toucher le poteau (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, travailler le dynamisme.

1.4 Exercice combiné défense haute



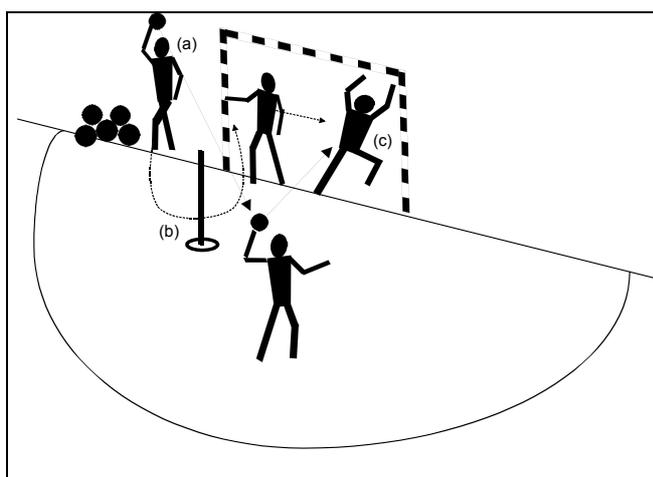
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres à côté du poteau gauche. Faire la passe (a), aller toucher le poteau droite (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- déplacements latéraux dynamiques, épaules parallèles a la ligne de fond, en aucun cas se retourner, parade explosive.

1.5 Exercice combiné défense haute



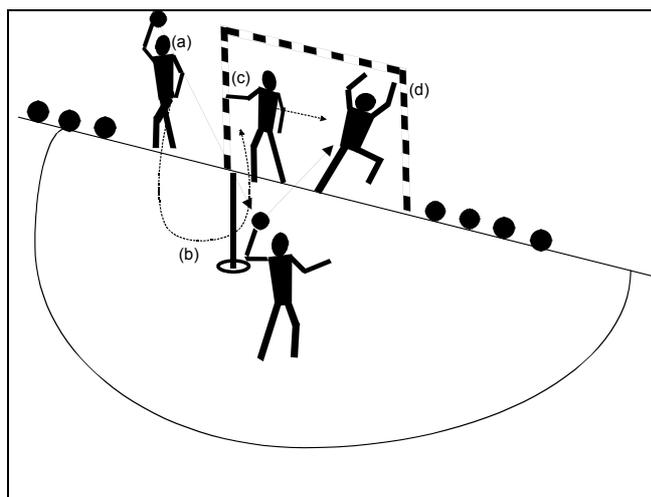
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres à côté du poteau droite, un piquet à environ 2 mètres devant le but. Faire la passe (a), tourner autour du piquet et aller toucher le poteau droite (b), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (c).

Corrections :

- corriger les déplacements, garder les épaules toujours parallèles à la ligne de fond.

1.6 Exercice combiné défense haute



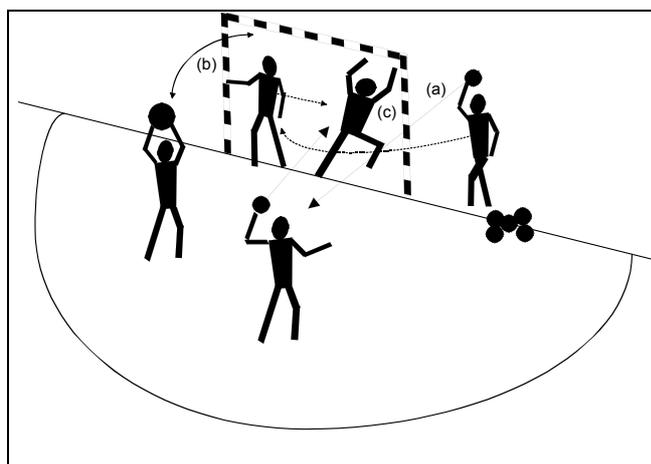
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but.
- un piquet à environ 3 mètres devant le but.
- prendre un ballon, faire la passe (a), courir, tourner autour du piquet (b), aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade haute à gauche (d).

Corrections :

- corriger les déplacements, garder les épaules toujours parallèles à la ligne de fond, rabattre la balle contre en bas.

1.7 Exercice combiné défense haute



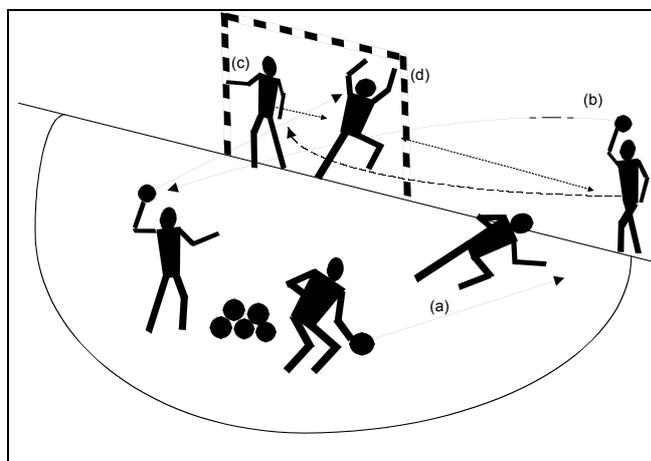
Déroulement :

- la réserve de ballons à 4 mètres du poteau gauche.
- faire une passe au premier tireur (a), sprinter jusqu'au poteau opposé, faire une parade à deux mains avec un ballon lourd, redonner le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (c).

Corrections :

- déplacements dynamiques, explosivité au départ et dans les changements de direction, rabattre la balle contre en bas.

1.8 Exercice combiné défense haute



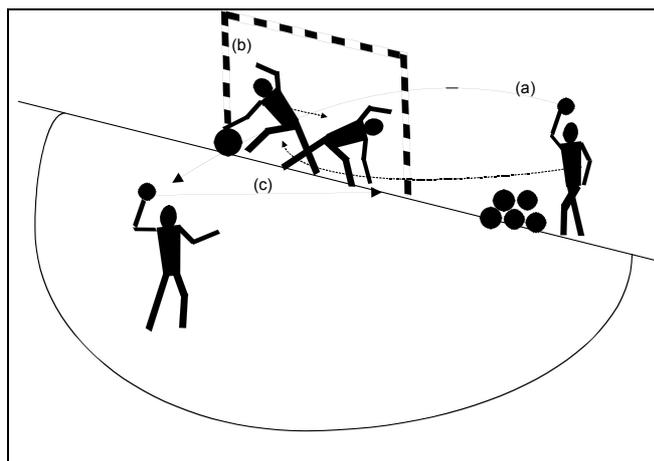
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant le but.
- rouler un ballon sur la gauche du but, le gardien sprinte (a), la ramasser, fait la passe (b), va touche le poteau opposé (c), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (d).

Corrections :

- déplacements dynamiques, explosivité au départ et dans les changements de directions, rabattre la balle contre en bas.

2 Exercice combiné défense basse



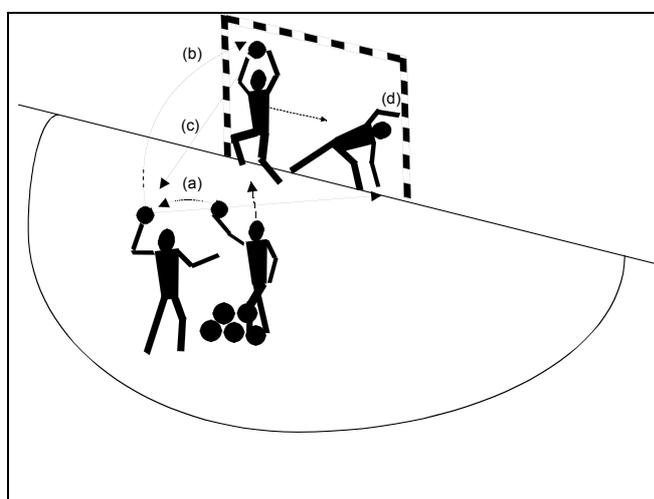
Déroulement :

- la réserve de ballons à côté du but, le médecine-ball dans le coin opposé.
- faire la passe (a), sprinter et simuler une défense basse sur le médecine-ball (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête,
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles.

2.1 Exercice combiné défense basse



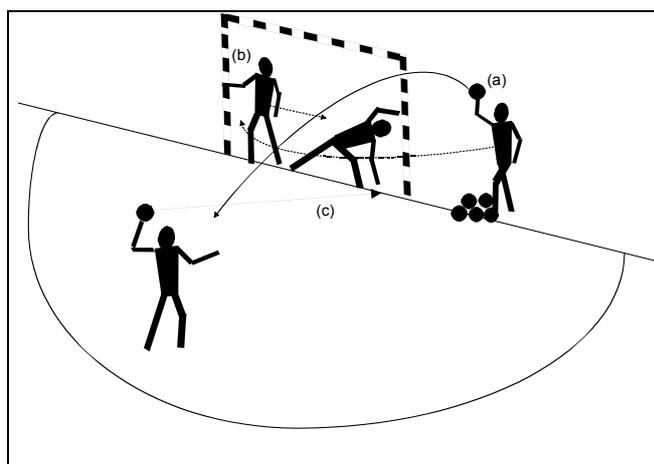
Déroulement :

- la réserve de ballons à environ 5 mètres devant le but.
- à partir de sa ligne, le gardien vient faire la passe (a), recule et fait une parade de lobe à droite (b), redonne la balle (c), déplacement latéral dynamique et parade basse à gauche (d).

Corrections :

- foulées de recule pas trop grandes, lors de la parade basse la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête, la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles.

2.2 Exercice combiné défense basse



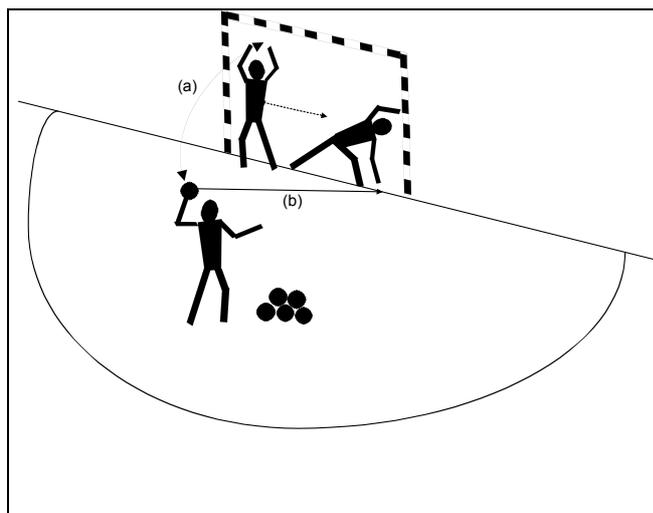
Déroulement :

- la réserve de ballons à 1 mètre à côté du but.
- le gardien fait la passe (a), court toucher le poteau opposé (b), déplacement latéral dynamique et parade basse à gauche (c).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête,
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.3 Exercice combiné défense basse



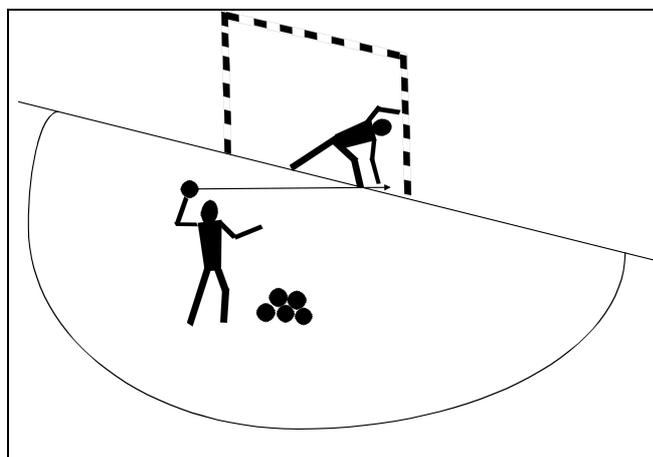
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- faire une parade à deux mains du côté droit en partant le plus possible du milieu du but (a), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (b).

Corrections :

- la main opposée à la défense toujours au-dessus de la tête
- la main d'attaque toujours en avant, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.4 Exercice combiné défense basse



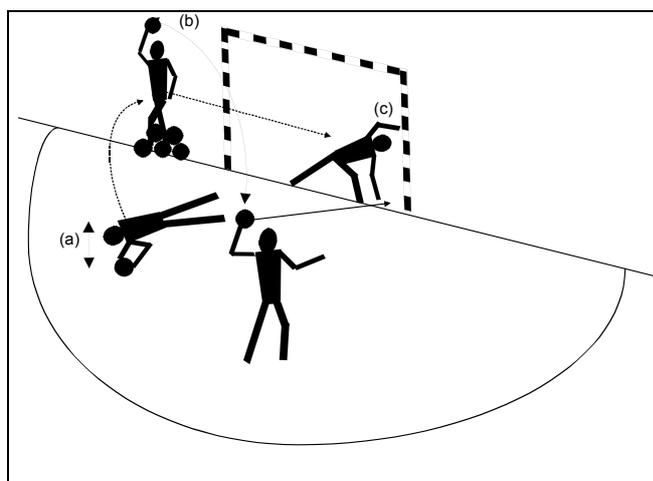
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- position de départ au poteau droite, parade basse au poteau gauche puis reprendre le plus vite possible sa position initiale

Corrections :

- pas de grosses poses entre les séries, travailler le dynamisme,
- corriger les erreurs de positions

2.5 Exercice combiné défense basse



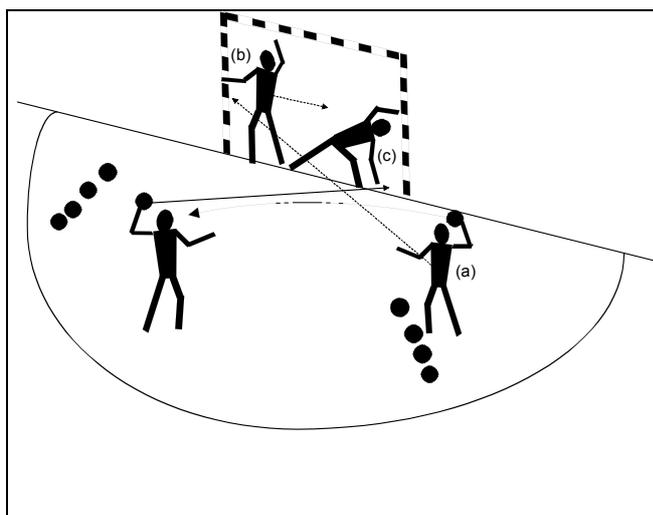
Déroulement :

- la réserve de ballons 2 mètres à côté du but.
- faire des pompes sur le médecine-ball (a), se relever, faire la passe (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.6 Exercice combiné défense basse



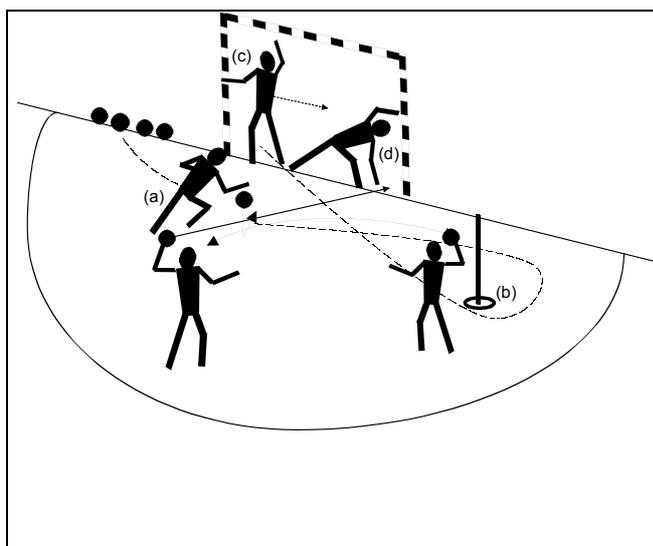
Déroulement :

- la réserve de ballons déposée de chaque côté des poteaux à environ 5 mètres devant le but.
- sprinter, faire la passe (a), aller toucher le poteau opposé (b), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (c). Enchaîner l'exercice directement de l'autre côté.

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.7 Exercice combiné défense basse



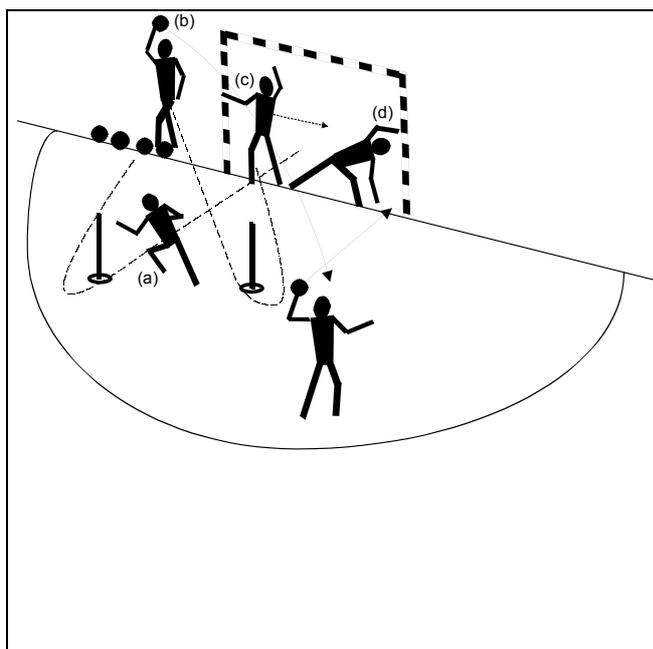
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite à côté du but, un piquet à environ 4 mètres devant le poteau gauche.
- prendre une balle, partir en dribble jusqu'au piquet (a), faire la passe (b), aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.8 Exercice combiné défense basse



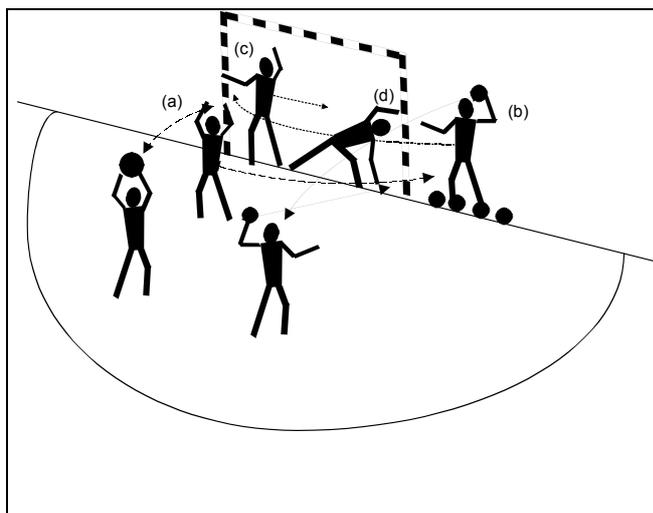
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite du but, un piquet 4 mètres devant le poteau droite et un piquet 2 mètres devant le milieu du but.
- position de départ au milieu du but, sprinter et contourner le poteau de droite jusqu'aux ballons (a), faire la passe (b), sprinter, contourner le deuxième piquet et aller toucher le poteau droite (c), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- déplacements dynamiques, la main d'attaque toujours en avant, attaquer le ballon avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

2.9 Exercice combiné défense basse



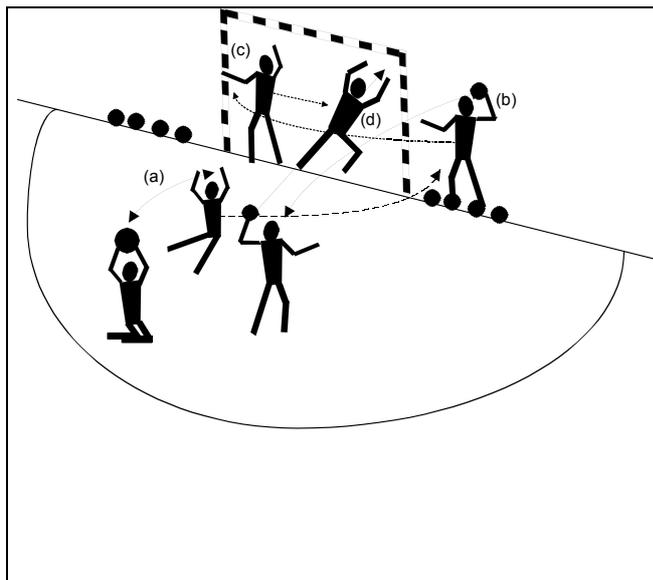
Déroulement :

- la réserve de ballons à gauche du but.
- le gardien fait des passes en extension avec le médecine-ball à environ 2 mètres devant le but (a), il sprinte vers la réserve de ballons, fait la passe (b), déplacement latéral dynamique pour toucher le poteau droite (c) et parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- la main d'attaque toujours en avant, attaquer le ballon avec tout le bras, les épaules parallèles, ne pas tourner la tête ni le buste.

3 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



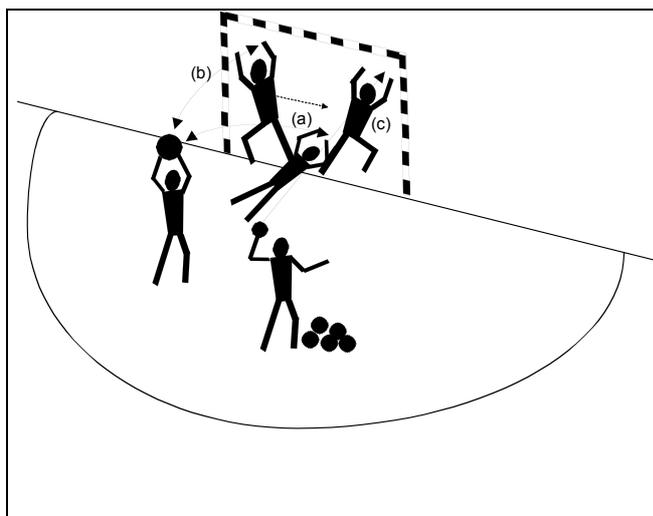
Déroulement :

- la réserve de ballons disposée à 1 mètre de chaque côté du but.
- le gardien assis à environ 4 mètres du but, fait un échange de passes avec le médecine-ball (a), il court vers une réserve de ballons, fait une passe (b), va toucher le poteau opposé (c), déplacement latéral dynamique et parade à gauche (d).
- ensuite, il va chercher un ballon de l'autre côté et recommencer l'exercice à partir de la passe.

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner Travailler le dynamisme.

3.1 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



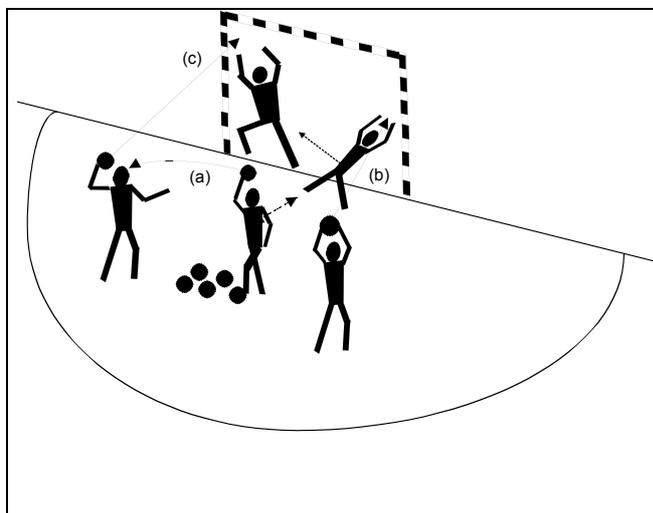
Déroulement :

- la réserve de ballons 4 mètres devant le poteau gauche
- un 2^{ème} tireur avec le médecine-ball.
- le gardien est assis devant le but et rattrape le médecine-ball tiré avec force, le relance (a), se relève et fait une parade des deux mains dans le coin droite sur le médecine-ball (b), déplacement latéral dynamique et parade en haut à gauche (c).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

3.2 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



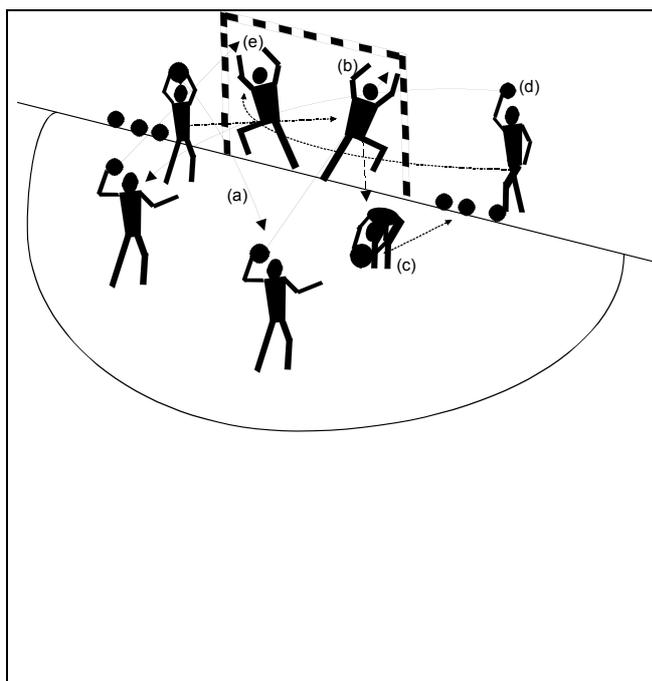
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but
- un tireur avec le médecine-ball 4 mètres devant le poteau gauche.
- le gardien court jusqu'à la réserve de ballons et fait une passe (a), déplacement et défense assise é la hauteur du poteau gauche sur médecine-ball et redonne le ballon (b), se relève et fait une parade dynamique en haut à droite (c).

Corrections :

- déplacements et parades toujours très explosifs

3.3 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



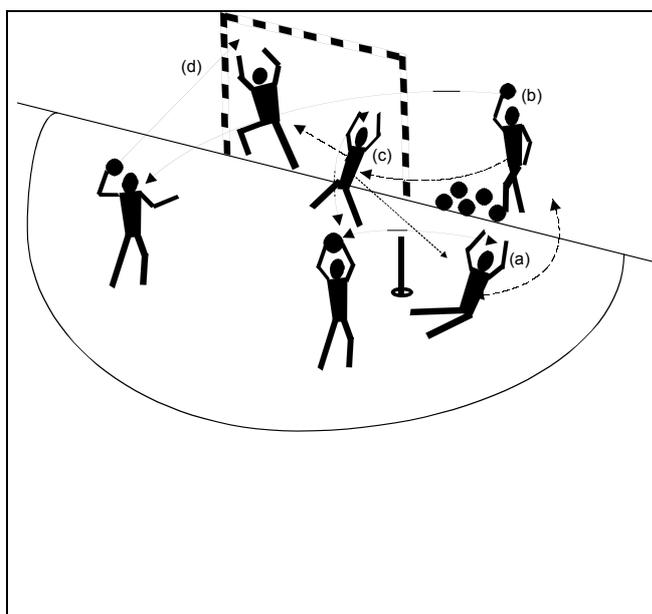
Déroulement :

- les deux tireurs à environ 5 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons répartie de chaque côté du but, le médecine-ball devant le poteau droite.
- le gardien prend le médecine-ball et fait la passe en diagonale (a), se déplace latéralement et fait une parade des deux mains en haut à gauche (b), repose le médecine-ball 1 mètre devant le poteau gauche (c), se recule, prend un ballon, fait la passe (d), déplacement latéral dynamique et parade du côté droite (e).
- répéter directement l'exercice de l'autre côté.

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

3.4 Exercice combiné médecine-ball et défense haute



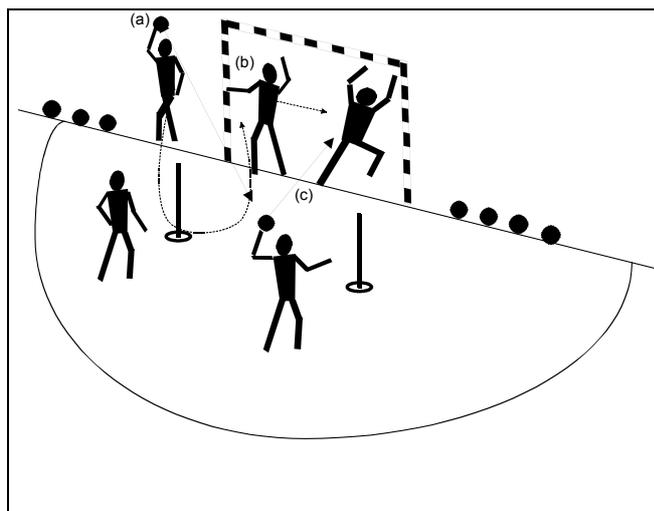
Déroulement :

- les deux tireurs à environ 5 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons 2 mètres à côté du but, un piquet 2 mètres devant la réserve de ballons.
- le gardien par depuis le but fait un arrêt sur médecine-ball assis à la hauteur du piquet et redonne le ballon (a), se relève, fait une passe au deuxième tireur (b), refait un arrêt assis dans le but et redonne le ballon (c), se relève et fait une parade dynamique en haut à gauche (d).

Corrections :

- épaules parallèles au tireur, en aucun cas se retourner, doigts bien écartés, travailler le dynamisme.

4 Exercice combiné avec piquets et défense haute



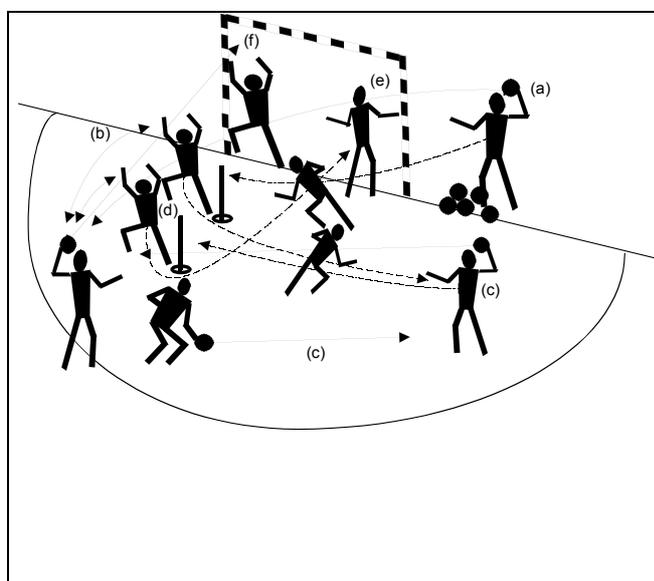
Déroulement :

- 2 piquets déposés à 2 mètres devant chaque poteau, la réserve de ballons à 2 mètres de chaque côté du but,
- le gardien court jusqu'à une réserve de ballons, fait la passe en diagonale (a), sprint autour du premier piquet, va toucher le poteau du même côté (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité lors de la dernière parade.

4.1 Exercice combiné avec piquets et défense haute



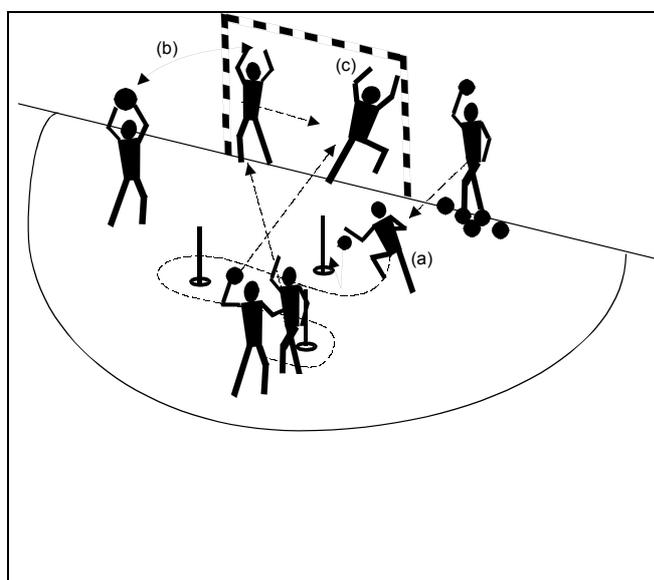
Déroulement :

- 2 piquets au milieu du but, à 2 et 4 mètres de la ligne de fond, la réserve de ballon à 1 mètres à gauche du but,
- faire une passe (a), courir jusqu'au piquet et faire une parade et redonner le ballon, courir après le ballon rouler par l'entraîneur (c), le rattraper et faire la passe (c), sprinter et refaire une parade (d), aller toucher le poteau (e), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (f).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité lors de la dernière parade.

4.2 Exercice combiné avec piquets et défense haute



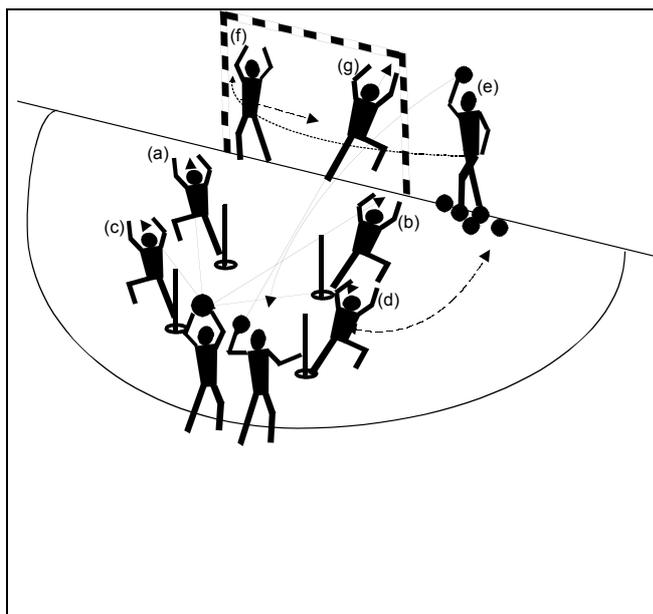
Déroulement :

- la réserve de ballons 2 mètres à côté du but
- 3 piquets disposés pour un slalom, le 2^{ème} tireur à 4 mètres du poteau droite avec le médecine-ball,
- le gardien prend un ballon et fait le slalom en dribblant, il fait la passe (a), sprinte jusqu'au poteau droite et fait une parade avec le médecine-ball et redonne le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- tous les déplacements très dynamiques, travailler l'explosivité, direction de défense contre les ballons

4.3 Exercice combiné avec piquets et défense haute



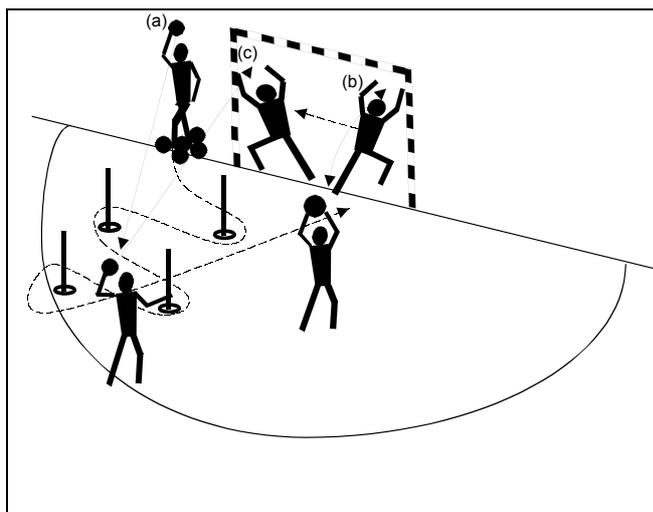
Déroulement :

- 4 piquets disposés en un slalom à environ 3 mètres du but, la réserve de ballons à 2 mètres à gauche du but,
- le gardien fait des parades à la hauteur de chaque piquet avec un déplacement latéral entre deux, relance à chaque fois le médecine-ball avec les deux mains par dessus la tête (a,b,c,d), sprinte jusqu'à la réserve de ballons, fait la passe (e), court toucher le poteau opposé (f), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (g).

Corrections :

- toutes courses et déplacements latéraux très dynamiques et explosifs, direction de défense contre les ballons.

4.4 Exercice combiné avec piquets et défense haute



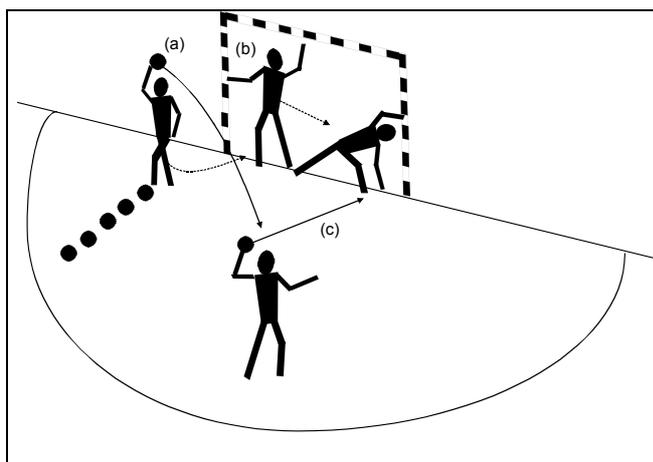
Déroulement :

- 4 piquets disposés en un petit slalom à droite du but, un tireur avec médecine-ball à gauche du but, la réserve de ballons 2 mètres à gauche du but,
- le gardien fait la passe (a), fait le slalom en sprint et défend à gauche sur le médecine-ball, redonne le ballon (b), déplacement latéral dynamique et parade de l'autre côté (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements latéraux très dynamiques et explosifs, direction de défense contre les ballons.

5 Exercice combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



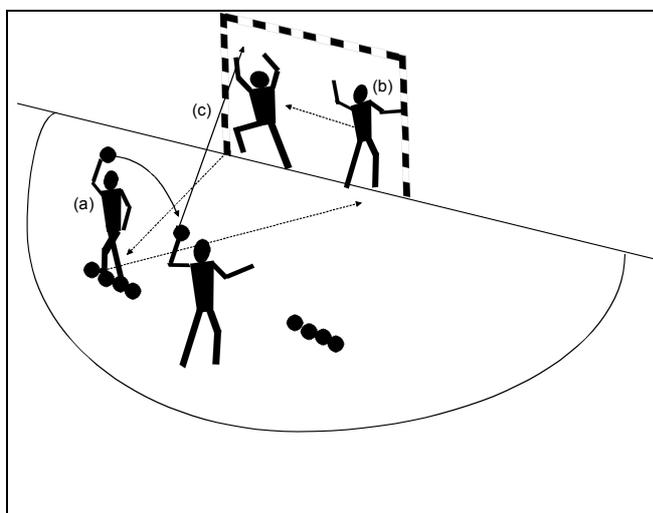
Déroulement :

- la réserve de ballons en dehors du poteau droit aligné jusqu'à la ligne des 6 mètres,
- le gardien prend un ballon et fait la passe (a), recule vers le poteau droit (b) et fait une parade basse à gauche (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, le pied parallèle à la direction de la parade.

5.1 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



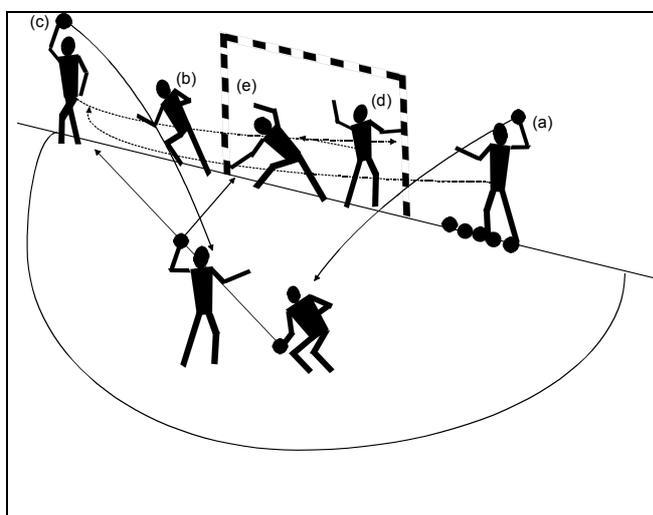
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant chaque poteaux,
- le gardien court prendre un ballon à droite et fait la passe (a), il recule toucher le poteau gauche (b), déplacement latéral dynamique et parade haute de l'autre côté (c),
- répéter immédiatement l'exercice de l'autre côté.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

5.2 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



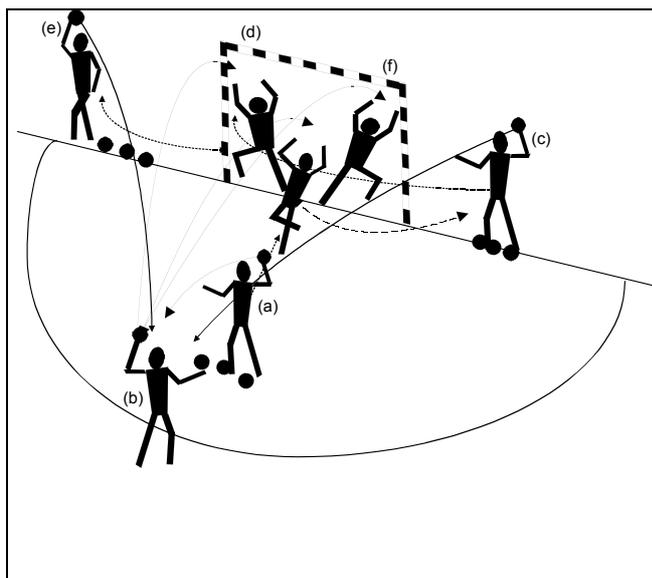
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres du côté gauche du but.
- le gardien court prendre un ballon et fait une passe (a), l'entraîneur roule le ballon du côté droit, le gardien sprint et rattrape le ballon (b), refait une passe (c), court toucher le poteau gauche (d), déplacement latéral dynamique et parade basse de l'autre côté (e).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

5.3 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



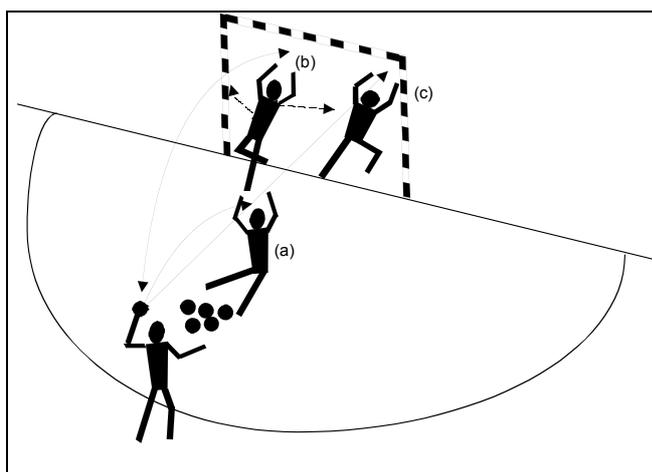
Déroulement :

- 2 ou 3 ballons à 5 mètres de chaque côté du but et une réserve de ballons à 5 mètres devant le but.
- le gardien court, prend un ballon et fait la passe (a), recule et fait une parade sur lob (b), il va chercher un ballon à gauche, fait la passe (c), déplacement latéral et parade sur lob du côté droite (d), il court prendre un ballon à droite, fait la passe (e), puis défense sur lob à gauche (f).

Corrections :

- **attention !** : aucun ballon ne traîne au alentour du but tous les déplacements se font dynamisme.

5.4 Combiné avec ballon de handball, défense haute et basse



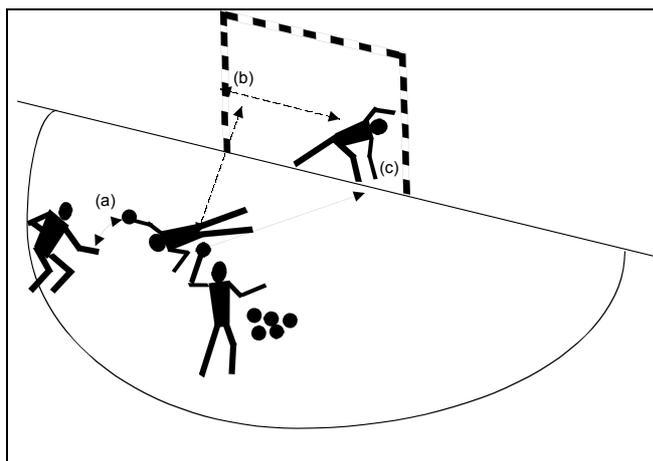
Déroulement :

- la réserve de ballons à 5 mètres devant le but,
- le gardien assis rattrape et redonne le ballon à deux mains (a), se relève puis fait une parade haute à deux mains et redonne le ballon (b), il va toucher le poteau droite et défend en haut à gauche (c).

Corrections :

- déplacements dynamiques et dernière parade explosive.

6 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



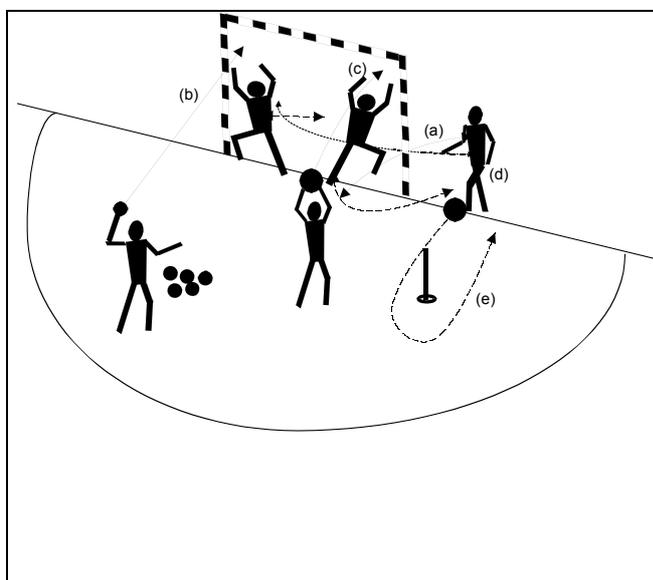
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but,
- le gardien en position d'appui facial, arrête et redonne le ballon lancé (a), il se relève, va toucher un poteau (b) et fait une parade basse de l'autre côté.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse très explosive, bien attaquer contre le ballon.

6.1 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



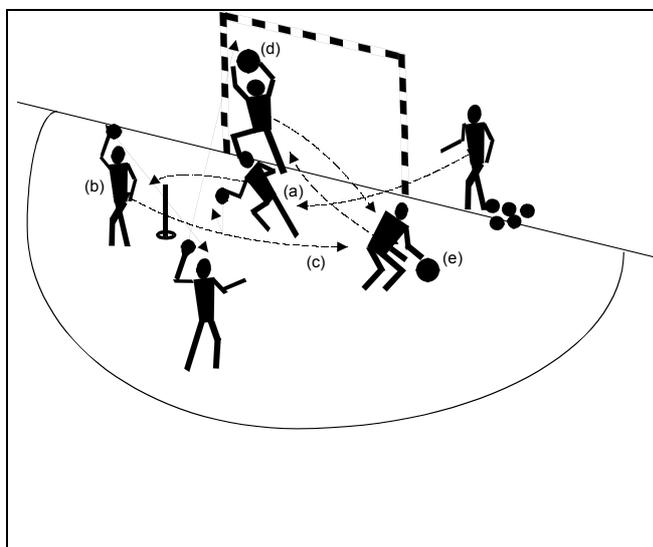
Déroulement :

- un médecine-ball à côté du poteau gauche, la réserve de ballons à 5 mètres devant le but,
- le gardien fait la passe avec le médecine-ball (a) et court faire une parade haute de côté droite (b), déplacement latéral puis parade des deux mains sur le médecine-ball à gauche (c), il pose le ballon à terre (d) et déplacement autour du piquet (e).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, parades très explosives, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

6.2 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



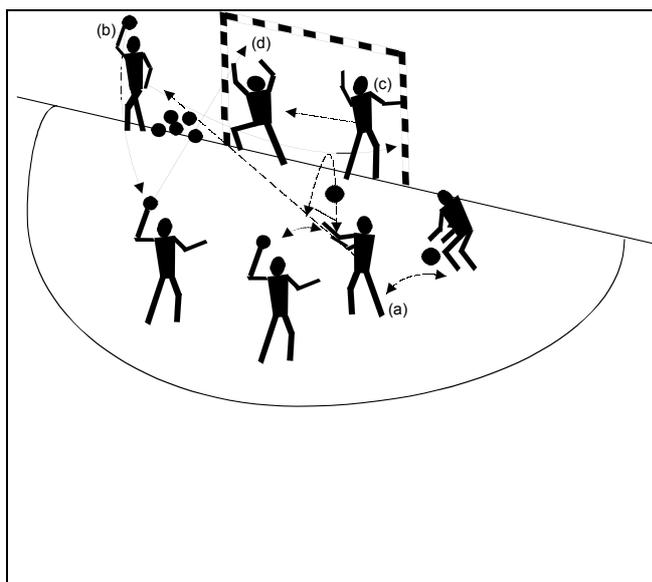
Déroulement :

- la réserve de ballons à gauche du but, un médecine-ball à 1 mètre devant le poteau gauche, un piquet 3 mètres devant le poteau droite.
- le gardien prend un ballon et part en dribbles, tourne autour du piquet et fait la passe, court prendre le médecine-ball et va faire une parade haute du côté droite puis revient poser le ballon à sa place.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

6.3 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



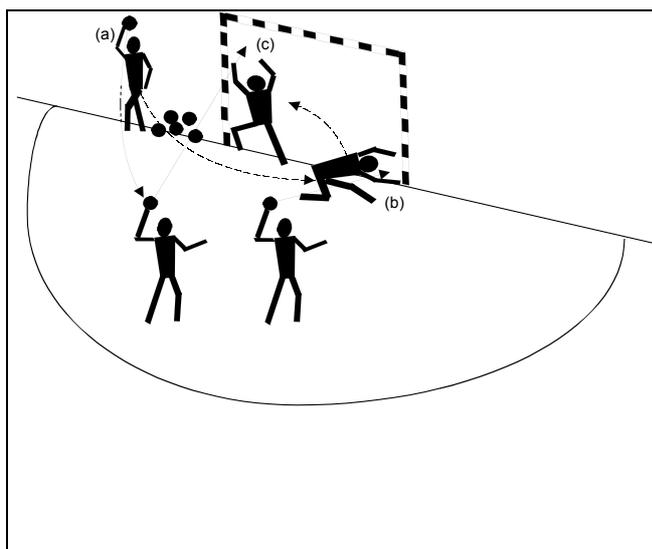
Déroulement :

- la réserve de ballons à droite du but et un médecine-ball 2 mètres devant le poteau gauche.
- le gardien prend le médecine-ball, fait des passes tout en le lançant au dessus de sa tête (a), sprint jusqu'à la réserve de ballons, fait la passe au 2^{ème} tireur (b), va toucher le poteau le poteau gauche (c), déplacement latéral dynamique puis parade haute à gauche (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

6.4 Exercice physique combiné avec défense haute et basse.



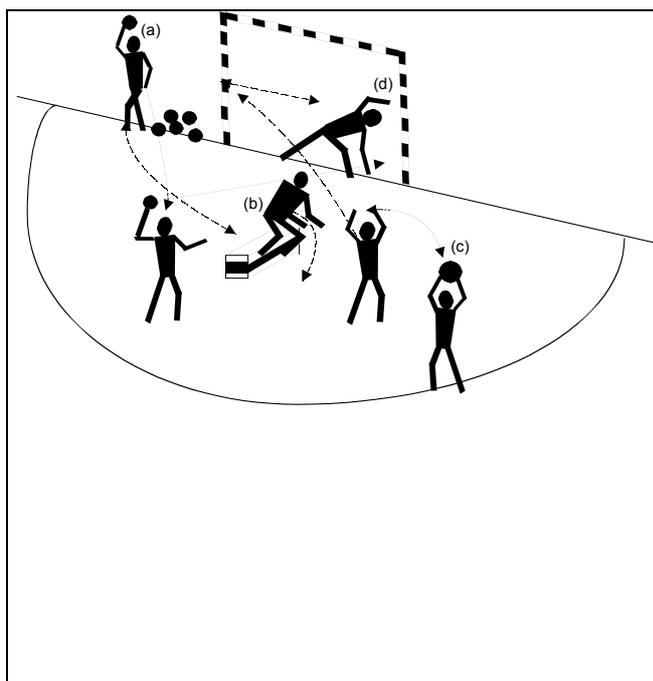
Déroulement :

- la réserve de ballon à droite du poteau, un tireur 4 mètres devant le poteau gauche avec le médecine-ball.
- le gardien fait la passe (a), sprint et parade basse en position de sauteur de haie sur le médecine-ball à gauche (b), il se relève, redonne le ballon, déplacement latéral puis parade haute à droite (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, épaules parallèles à la ligne de but, les pieds parallèles à la ligne d'attaque.

6.5 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



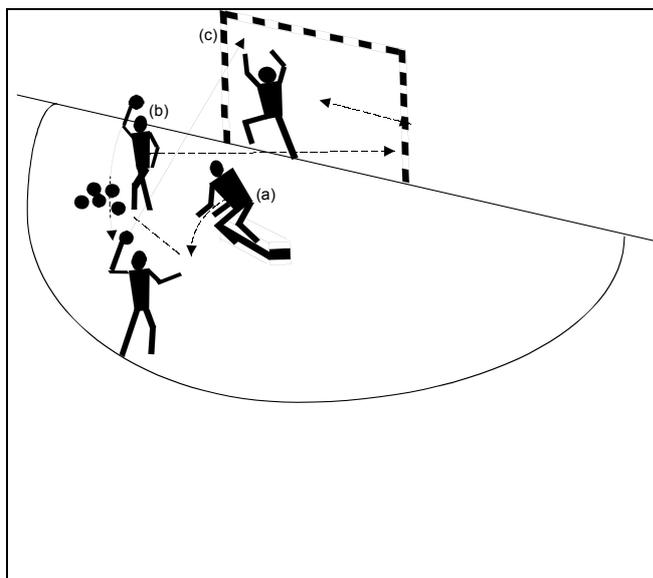
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres à droite du but, 1 caisson suédois à environ 3 mètres devant le but *, un 2^{ème} tireur en position avec le médecine-ball.
- le gardien fait la passe (a), sprinte, saute à pied joint sur le caisson, redescend de la même manière (b), parade sautée sur le 2^{ème} tireur, redonne le ballon (c), va toucher le poteau opposé puis parade basse de l'autre côté (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, le bras opposé ne passe pas devant le corps.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures.

6.6 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



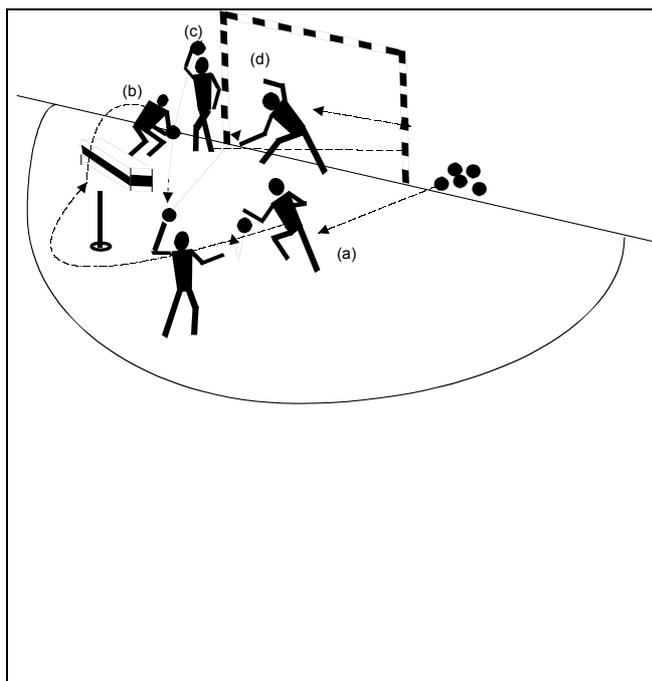
Déroulement :

- la réserve de ballons à 3 mètres devant le droite, 1 caisson suédois à environ 3 mètres devant le but *.
- le gardien saute à pied joint sur le caisson et redescend de la même manière (a), court faire la passe (b), sprint toucher le poteau gauche et fait une parade haute à droite (c).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures

6.7 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



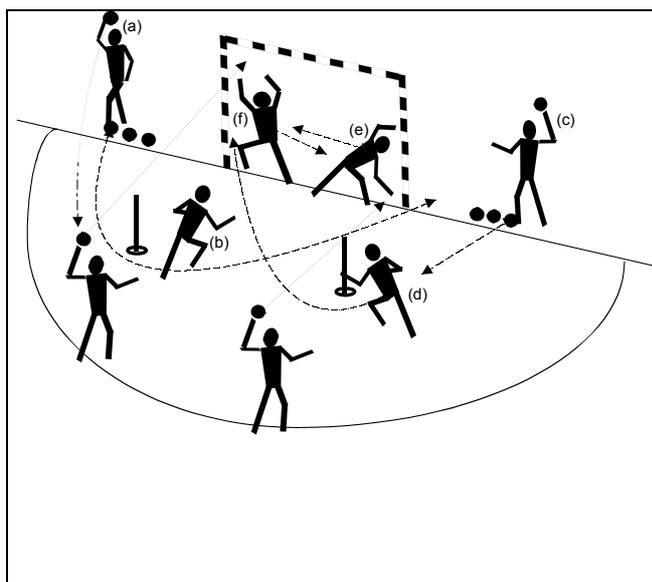
Déroulement :

- la réserve de ballons derrière la ligne de fond du côté gauche du but, un piquet à 5 mètres devant le poteau droite, le caisson suédois de côté et un peu en avant du poteau droite.
- le gardien part en dribble (a) et contourne le piquet, saute à pied joint sur le caisson et redescend de la même manière (b), fait la passe (c), va toucher le poteau gauche puis fait une parade basse à droite (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.
- ne pas exagérer la hauteur du caisson afin d'éviter des blessures.

6.8 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



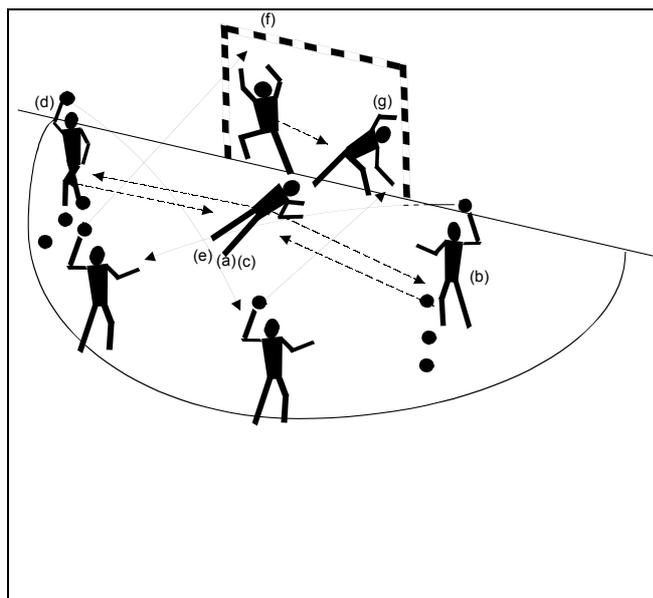
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but à environ 5 mètres, 1 piquet à 4 mètres devant chaque poteau.
- le gardien fait la passe (a), sprint autour du piquet (b) et va de l'autre côté, il fait la passe au 2^{ème} tireur (c), repart en courant autour du poteau (d) et va toucher le poteau opposé, fait une parade basse de l'autre côté (e) et fait directement une parade haute du côté opposé (f).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.

6.9 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



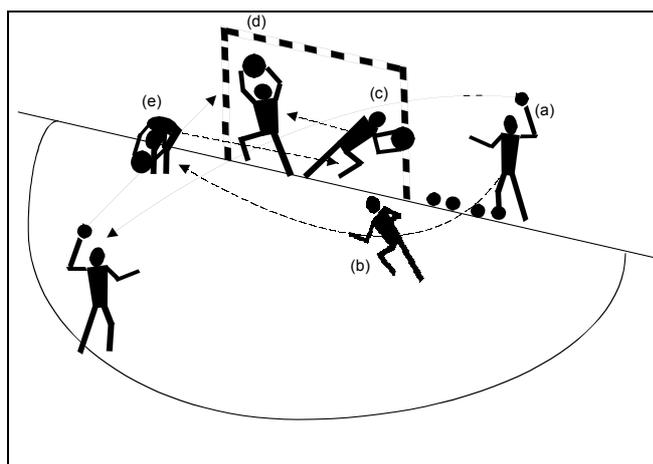
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie à environ 5 mètres devant chaque poteau.
- le gardien est en position d'appuis faciaux face au but (a), il court faire une passe en diagonale (b), se remet en position d'appuis faciaux (c), se relève, court faire une passe en diagonale de l'autre côté (d), se remet en position d'appuis faciaux (e), se relève, fait une parade haute à gauche (f), puis une parade basse à droite (g).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade explosive, le pied d'attaque parallèle à la ligne de fond, les épaules parallèles, ne pas se tourner.

6.10 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



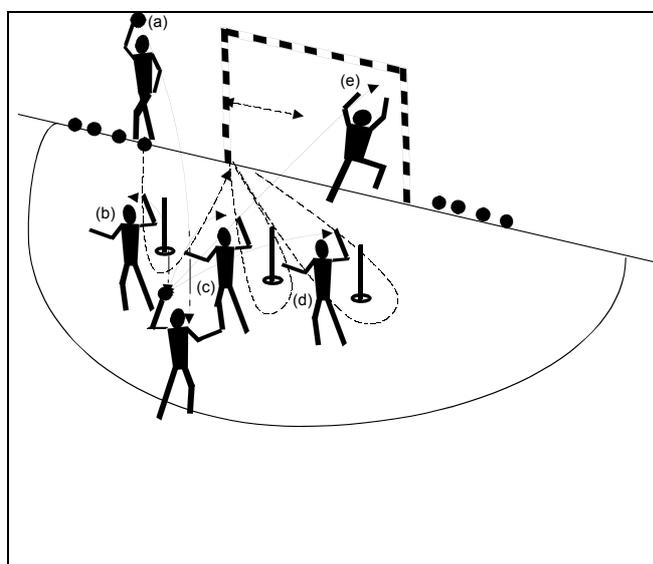
Déroulement :

- la réserve de ballons 1 mètre à gauche du but, un médecine-ball 1 mètre à droite du but.
- le gardien fait la passe (a), sprinte de l'autre côté, prend le médecine-ball (b), court à gauche et simule une parade à mi-hauteur (c), déplacement latéral et parade haute à droite (d), puis repose le médecine-ball (e).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

6.11 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



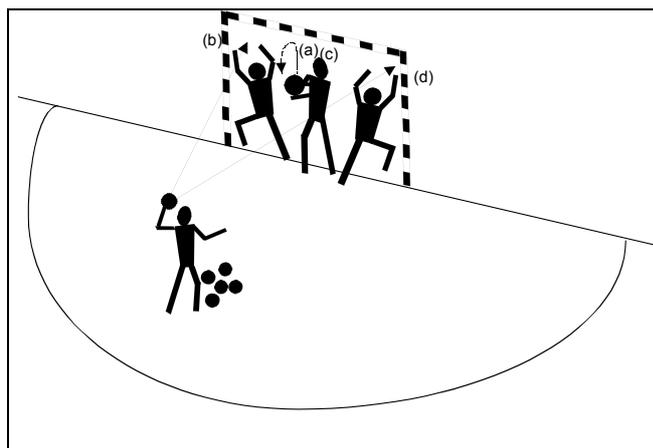
Déroulement :

- la réserve de ballons répartie de chaque côté du but, 3 piquets répartis à 4 mètres devant le but.
- le gardien fait la passe depuis la droite (a) et court jusqu'à la hauteur du piquet (b), il fait la passe et va toucher le poteau droit, revient à la hauteur du 2^{ème} piquet et refait une passe (c), va à nouveau toucher le poteau, idem avec le 3^{ème} piquet (d), il va à nouveau toucher le poteau et fait une parade haute gauche.
- répéter l'exercice depuis la gauche.

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

6.12 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



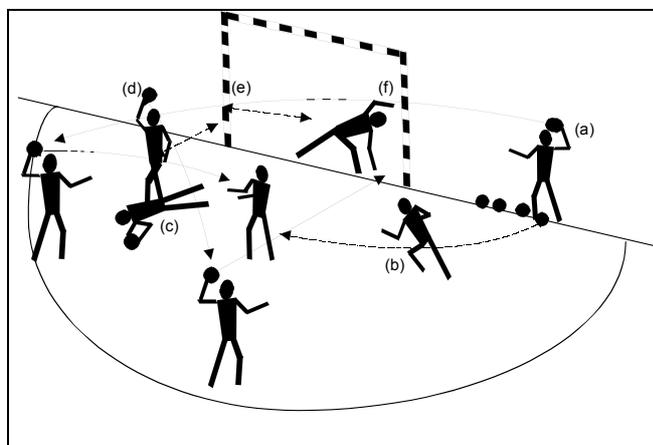
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but.
- le gardien avec le médecine-ball dans le but,
- il le lance en l'air (a), à de moment, il fait une parade haute à droite (b) puis rattrape le médecine-ball (c), répéter ensuite l'exercice de l'autre côté (d).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade haute explosive.

6.13 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



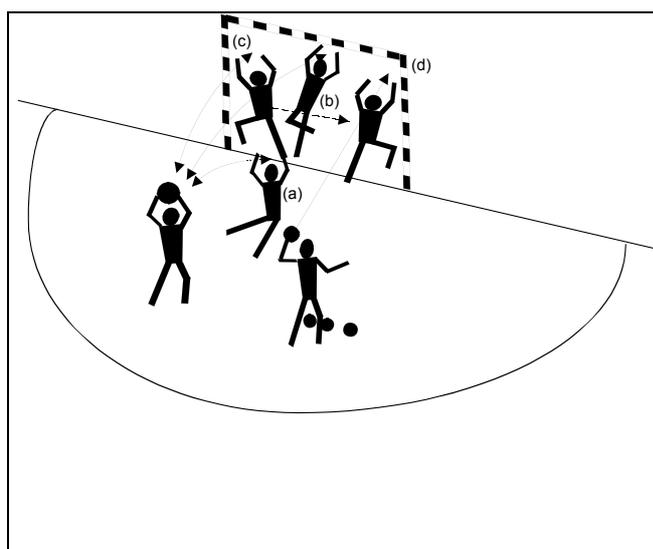
Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres à gauche du but.
- le gardien fait une passe latérale (a) et sprint en direction du passeur (b) qui lui redonne le ballon, il fait des appuis faciaux sur le ballon (c), touche le poteau droite (e) et fait une parade basse à gauche (f).

Corrections :

- toutes courses et déplacements très dynamiques, la parade basse explosive.

6.14 Exercice physique combiné avec défense haute et basse



Déroulement :

- la réserve de ballons 5 mètres devant le but à gauche, le 2^{ème} tireur devant le but avec le médecine-ball.
- le gardien est assis devant le but et fait une passe avec le médecine-ball (a), se relève et fait une parade en sautant puis redonne le ballon (b), il fait ensuite une parade haute à droite et redonne le ballon (c), déplacement latéral et défense haute à gauche (d).

Corrections :

- toutes les parades explosives, épaules et pieds de défenses parallèles à la ligne de fond.

Renforcement musculaire
Coordination
Déplacement-replacement

Table des matières

1	Renforcement musculaire	2
2	Motricité Coordination	7
3	Motricité coordination	8
4	Réflexes et formation de la perception	13
5	Mobilité Adresse et Agilité	17
6	Jeu	19
7	Placement Déplacement	20
8	Lecture du tir et des trajectoires	25
9	Enchaînement d'exercice	27
10	Relance – contre attaque	28

1 Renforcement musculaire

1.1 Force abdo

- de la position couchée sur le dos, jambes surélevées tenue par un autre gardien, un ballon tenu sur la tête, venir toucher ses pieds.
- 2 à 3 séries de 15

1.1.1 Force abdo

- de la position couchée sur le dos, en se tenant aux chevilles de l'entraîneur, un ballon coincé entre les pieds,
- balancer les jambes de gauche à droite jusqu'au ras de sol.
- 2 à 3 séries de 15

Variante:

- même position de départ, mais poser le ballon dans les mains de l'entraîneur, redescendre toucher le sol et retourner prendre le ballon.

1.1.2 Force abdo

- de la position couchée sur le dos en se tenant aux chevilles de l'entraîneur, lever les jambes à angle droit,
- l'entraîneur pousse les jambes en direction du sol,
- le gardien retient la poussée et revient en position angle droit.

1.1.3 Force abdo

- de la position assise en équilibre, attraper les ballons lancés par l'entraîneur.

Variante 1 :

- parade d'une main ou des deux mains.

Variante 2 :

- deux gardiens assis en position d'équilibre en face l'un de l'autre font des passes,
- 2 à 3 séries de 30 passes

1.1.4 Force abdo

- en suspension aux espaliers ou à la barre transversale du but, défendre des ballons avec les pieds.

1.1.5 Force abdo

- en suspension aux espaliers, bloquer des ballons entre les jambes et la poitrine.

1.1.6 Force abdo

- en suspension aux espaliers, toucher l'espalier avec les pieds à la hauteur des mains.

1.2 Force bras

- à l'aide de deux petits altères, faire des mouvements de bras de côté, puis explosif au-dessus de la tête.

1.2.1 Force bras

- à l'aide d'un medicine-ball tenu à la hauteur du visage, le lancer en l'air puis le rattraper.

1.2.2 Force bras

- de la position d'appui facial, les jambes tenues par un autre gardien, défendre des ballons avec les bras.

1.2.3 Force bras

- faire des passes avec un ballon lourd.

1.2.4 Force bras

- un élastique accrocher à un espalier, faire des mouvements simulant des passes.

1.3 Force épaules

- les bras tendus de côté, tiré en arrière, paume des mains en avant, pouces contre en haut.
- monter les bras le plus haut possible,
- 2 à 3 séries de 30

Variante:

- même exercice les pouces contre en bas
- 2 à 3 séries de 30

1.4 Force jambes

- de la position à genoux, descendre lentement en arrière.
- 3 séries de 12

1.4.1 Force jambes

- avec un ballon lourd au-dessus de la tête, descendre lentement sur une jambe de côté.
- 2 séries de 15 à 20

1.4.2 Force jambes

- lancer les jambes de côté contre la résistance d'un élastique.

1.5 Travail alternatif:

- de pompes,
- de soulever de balle sur le ventre au-dessus de la tête avec élévation des coudes,
- de soulever des bras de chaque côté balle tenue dans une main,
- idem en passant la balle d'une main à l'autre.

Evolution

- de la position à plat ventre, sur un caisson suédois, arrêter des ballons lancés par l'entraîneur au-dessus de la ligne des épaules.

1.6 Renforcement musculaire arrière

- le gardien assis sur un banc, pieds coincés aux espaliers, se laisse descendre vers l'arrière,
- il peut être assisté par l'entraîneur,
- il essaie ensuite de remonter le tronc et les bras (tendus ou non tendus) à la verticale.

1.7 Amélioration de la souplesse et renforcement musculaire

Le gardien, assis sur le sol, les pieds sur le banc effectue des rotations du tronc.

- les bras sont tendus,
- le bras droit va toucher la jambe gauche et inversement, le bras gauche va toucher la jambe droite,
- les jambes sont écartées,
- de la position du tronc formant un angle droit avec les jambes descendre pour rapprocher le tronc des jambes (veiller à un bon échauffement préparatoire).

1.8 Gymnastique dynamique

- faire basculer alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers le coin supérieur du but. Important: le bras respectif accompagne le mouvement (4 - 6x),
- le gardien se tient à la latte, rapidement, faire basculer plusieurs fois consécutivement une jambe vers le coin supérieur du but (8 - 10x),
- avec les deux mains le gardien va toucher alternativement :
 - le coin inférieur droit du but
 - le coin inférieur gauche du but

1.9 Maîtrise des éléments gymniques simples

Fonctionnement :

- utilisation d'un tapis de sol disposé dans la zone, avec un ballon :
- face au tapis, lancer le ballon, exécuter une roulade avant et récupérer le ballon avant que celui-ci ne touche le sol,
- idem en exécutant une roulade arrière.
- au début, lancer le ballon assez haut pour avoir le temps d'exécuter la roulade, puis réduire progressivement la hauteur du lancer.

Variantes :

- roulade avant, jambes serrées, jambes écartées,
- roulade arrière jambes serrées, jambes écartées,
- roue, puis rondade,
- appui tendu renversé,
- idem avec amortissement (de type volley),
- combiner plusieurs éléments,
- roulade avant + saut écart,
- appui tendu renversé, roulade, saut en extension complète,
- roulade arrière, jambes écartées, parade en fente latérale.

1.10 Exercices succédant à une sollicitation cardio-pulmonaire



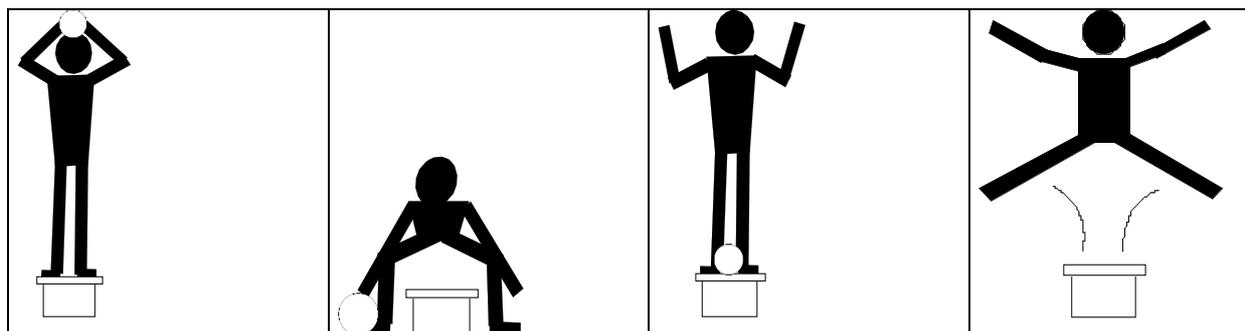
Motricité:

- sur le tapis de sol effectuer une succession d'exercices contribuant:
 - à la maîtrise d'éléments gymnastiques de base et à leur enchaînement,
 - à la coordination,
 - à la dissociation segmentaire.

Exemples:

- roulades (avant, arrière),
- rondades, équilibres,
- enchaîner, roulade + saut écart tendu ou
 - 3 sauts groupés, roulade avant écart, parade basse,
- appuis facial groupé,
- à plat ventre, bras en croix, montées latérales d'une jambe.

1.11 Enchaîner des parades en restant équilibré



Le gardien de but enchaîne:

- saut sur le banc avec parade haute (tir de loin),
- saut en bas du banc avec parade basse (tir de loin),
- saut sur le banc avec fermeture des jambes sur tir entre les jambes (tir de près),
- saut en éclatant avec parade haute sur tir de près.

2 Motricité Coordination

2.1 Exercices de coordination

- lancer la balle en l'air s'asseoir – se lever rapidement et rattraper la balle

Variante:

- faire une culbute en avant

2.2 Exercices de coordination

- un gardien de but tient le rôle de “ cheval de bois ”. Les autres sautent par-dessus, pendant le saut, l'entraîneur lance une balle, parade haute et renvoi d la balle.

2.3 Exercices de coordination

- groupes de deux avec deux balles. Les gardiens se passent la première balle avec les mains d'une façon continue et simultanément, ils s'échangent la deuxième balle avec les pieds.

Variante 1:

- groupes de trois en cercle : se passer deux balles d'une façon continue avec le pied (dans un sens et dans l'autre).

Variante 2:

- les gardiens se passer en plus une balle avec les mains en suivant le cercle dans les deux sens.

2.4 Exercices de coordination

- groupes de deux, chaque gardien de but tient une balle à deux mains, une troisième balle supplémentaire est utilisée : les gardiens de but se passent la troisième balle, mais doivent lancer en l'air leur balle pour pouvoir réceptionner la troisième.

Variante 1:

- le destinataire de la passe fait rebondir sa balle avant la réception.

Variante 2:

- le lancer en l'air et le rebond est fait simultanément.

2.5 Exercices de coordination

- le gardien de but A tient une balle dans chaque main, le gardien de but B tient une troisième balle. A lance en l'air ses deux balles simultanément, effectue une passe avec B et rattrape ses deux balles

2.6 Exercices de coordination

- le gardien de but A tient une balle, le gardien B deux balles : A lance sa balle en l'air, il renvoie par une passe haute les balles que B lui envoie simultanément et rattrape sa balle

2.7 Exercices de coordination

- le gardien A et le gardien B se passent simultanément une balle avec la main droite et une balle avec la main gauche.

2.8 Exercices de coordination

- on constitue un groupe de trois. Chaque gardien de but tient une balle. Une quatrième balle est passée de façon continue en suivant le cercle dans un sens, puis dans l'autre, chaque gardien de but doit lancer sa balle en l'air pour réceptionner la passe.

2.9 Exercices de coordination au mur

- chaque gardien de but tient une balle dans chaque main et se tient à environ 1 mètre du mur de la salle. D'une façon continue, lancer les deux balles simultanément contre le mur par en haut.

Variante 1:

- lancer les balles contre le mur l'une après l'autre

Variante 2:

- lancer les balles contre le mur en les croisant

2.10 Exercices de coordination

- lancer par en dessous alternativement chaque balle contre le mur à la hauteur des hanches.

2.11 Exercices de coordination

- trois gardiens de but se tiennent en ligne l'un derrière l'autre devant le mur ; lancer d'une façon continue une balle contre le mur et, après chaque passe, courir vers l'arrière pour se replacer derrière. Changement rapide de position !

3 Motricité coordination

- dribbler un ballon ou une balle tout en conduisant un autre ballon avec le pied.

3.1 Motricité coordination

- dribbler alternativement en même temps une balle ou un ballon dans chaque main.

3.2 Motricité coordination

- dribbler alternativement 2 balles avec la même main d'abord main droite puis main gauche.

3.3 Motricité coordination

- le gardien assis par terre les jambes écartées dribble, à chaque dribble, le gardien passe la jambe sous le ballon.

Fonctionnement:

- avec un ballon :
 - le gardien de but lance le ballon verticalement au-dessus de sa tête,
 - s'assoit,
 - se relève rapidement,
 - et récupère le ballon avant que celui-ci ne retombe au sol.

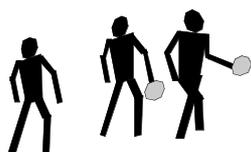
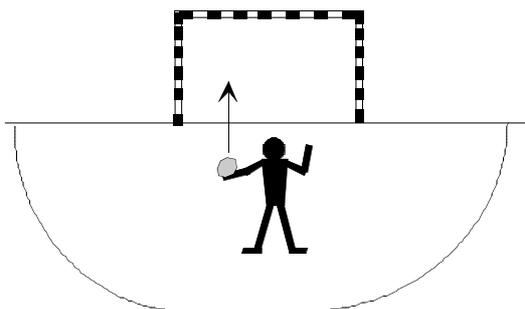
Remarques

- varier la hauteur du lancer du ballon, moins il sera haut et plus il faudra agir vite dans l'enchaînement des tâches. L'enchaînement doit se faire à vitesse maximale.

Variantes :

- idem en s'allongeant à plat ventre, sur le dos,
- idem en se mettant à genoux,
- idem en effectuant une roulade avant ou arrière,
- idem en se mettant à plat ventre :
 - effectuer un tour sur soi,
 - se relever et rattraper la balle,
- idem en effectuant sur place deux sauts groupés.

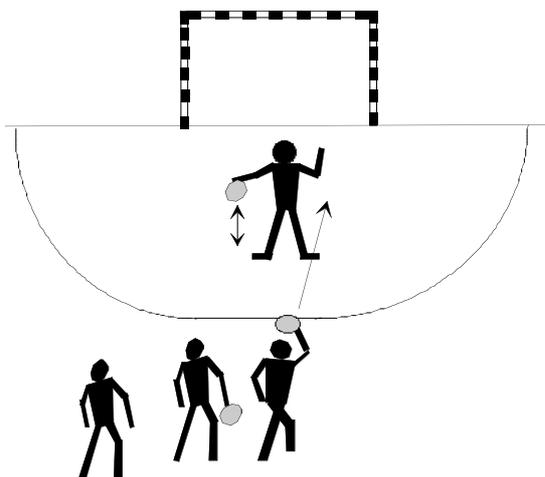
3.4 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien possède le ballon dans les mains,
- il le lance en l'air,
- arrête le tir,
- et récupère son ballon qui redescend.

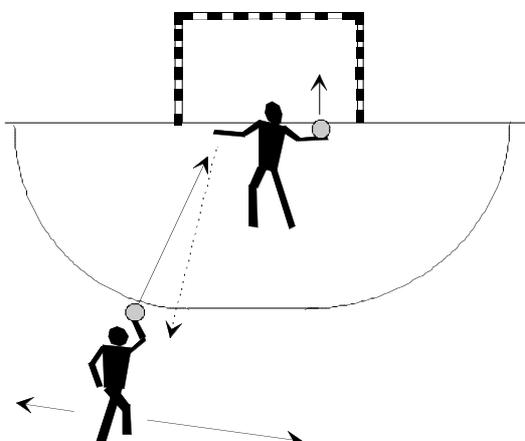
3.5 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien dribble d'une main,
- et arrête les tirs de l'autre côté.

3.6 Exercice de Coordination



Consignes :

- le gardien de but lance à deux mains le ballon au-dessus de sa tête, par un tir déclenché à 10m, dans son espace proche et tente de récupérer le plus vite possible le ballon avant qu'il ne retombe,
- il enchaîne ensuite une relance sur l'entraîneur ou sur un joueur qui change de position pendant la parade.

Observation

- maîtriser la vitesse d'exécution dans l'enchaînement d deux tâches.
- la vitesse peut être plus ou moins élevée selon la hauteur du lancer.

3.7 Dissociation – Motricité - Déplacement...



Fonctionnement :

sur la largeur du terrain (20m), effectuer :
des montées latérales du genou, alternées droite et gauche,
des élévations latérales de la jambe, alternées droite et gauche,
idem, de l'avant vers l'arrière,
des enchaînements sur les deux plans.

Remarques

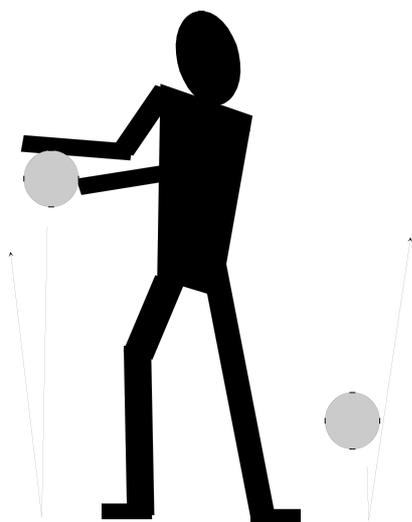
- Monter le genou avant l'extension complète de la jambe (fouetter).
- Solliciter les bras volontairement de manière symétrique, puis asymétrique.

Variantes :

- se déplacer à cloche-pied en effectuant des montées latérales de la jambe,
- effectuer un saut sur la jambe gauche et lancer, en même temps, la jambe droite latéralement vers le haut, puis enchaîner de l'autre côté.

3.8 Coordination et rapidité

Déplacement latéral d'environ 2m



Fonctionnement, déplacement latéral d'environ 2m avec deux ballons:

- faire rebondir un ballon sur sa droite,
- se déplacer latéralement le plus vite possible,
- réceptionner l'autre ballon et le faire rebondir sur sa gauche.

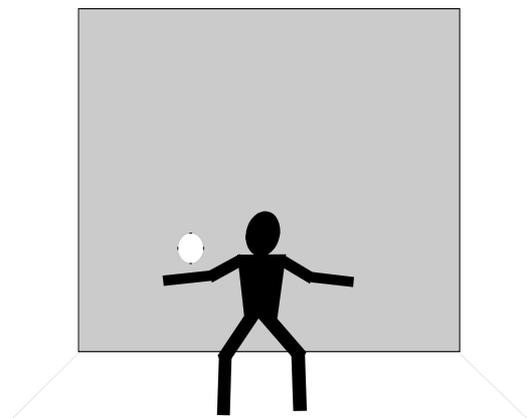
Remarques

- enchaîner ces actions jusqu'à la perte de balle(s).
- être attentif à la position des pieds pour une meilleure qualité des déplacements.

Variantes:

- effectuer l'exercice avec des balles de taille différentes,
- modifier la distance des déplacements latéraux

3.9 Motricité – Coordination avec ballon(s)



Fonctionnement :

avec un ballon, le gardien de but est face au mur, à 1m de distance. Il renvoie le ballon contre le mur à l'aide uniquement :
des bras et avant-bras,
des pieds,
des pieds et des jambes,
il utilise toutes les parties du corps.

Remarques

Le ballon ne doit pas toucher le sol. Respecter la distance par rapport au mur durant tout le temps de l'exécution de l'exercice.

Variantes :

- idem avec deux ballons,
- idem en renvoyant un ballon au pied et l'autre avec le bras,
- le gardien de but est face au mur, à 2m de distance, il lance et réceptionne le ballon après avoir effectué un tour complet sur lui-même,
- varier des distances,
- jongler avec un ou deux ballons :
- passes (de type volley) au-dessus de la tête,
- jongler au pied et faire passer l'autre ballon autour de la taille, de la tête,
- jongler en lançant en l'air et en réceptionnant toujours à deux mains,
- jongler avec toutes les parties du corps sans jamais bloquer le ballon.

4 Réflexes et formation de la perception

4.1 Formation de la perception

- groupes de deux : le gardien de but B se tient le dos tourné au gardien de but A, B se retourne rapidement et doit toucher avec ses deux mains la balle que A tient à des hauteurs variables.

4.2 Formation de la perception

- le gardien de but se tient dans le but le dos tourné au tireur, d'une façon continue, ce dernier lui lance la balle en adoptant des hauteurs et des techniques diverses (direct, indirect, etc.), le gardien de but fait un demi-tour, attrape la balle avec ses deux mains, la renvoie et reprend sa position de départ.

4.3 Formation de la perception

- le gardien de but se tient dans le but le dos tourné à trois gardiens supplémentaires (ou entraîneurs), chacun de ces trois gardiens de but tient une balle derrière son dos, le gardien se retourne rapidement et doit toucher la balle qu'un des trois gardiens de but tient maintenant devant sa poitrine.

Variante:

- les trois gardiens qui se trouvent devant le but n'ont qu'une balle, le gardien doit se retourner et réagir immédiatement et toucher celui qui tient la balle derrière son dos.

4.4 Réaction

- deux gardiens l'un derrière l'autre, le gardien qui se tient derrière lance le ballon entre les jambes du gardien qui se tient devant, ce dernier réagit, court, et rattrape le ballon, revient en courant, se place derrière et continue l'exercice.

4.5 Réaction et concentration

- le gardien, les mains en position de base, les yeux fermés, au coup de sifflet, ouvre les yeux et réagit en touchant à deux mains le ballon que l'entraîneur tient au alentour de son visage.

Variante:

- même exercice mais l'entraîneur tire le ballon sans force.

4.6 Réaction et concentration

- l'entraîneur tient un ballon devant le gardien qui met ses mains à l'extérieur de celle de l'entraîneur et essaie de rattraper le ballon au moment où il le laisse tomber.

4.7 Réaction et concentration

- le gardien assis par terre jambes écartées, les mains à hauteur des genoux rattrape les ballons que l'entraîneur lâche depuis derrière.

4.8 Réaction et concentration

- deux gardiens face à face, le 1^{er} gardien réagit en miroir à tous les mouvements de parade que le 2^{ème} gardien exécute.

Variante:

- possibilité de travailler en groupe.

4.9 Réaction et concentration

- le gardien à environ 2 mètres face au mur réagit et rattrape les ballons que l'entraîneur lance depuis derrière.

Variante:

- même chose face à des espaliers
- même chose face à un angle de la salle.

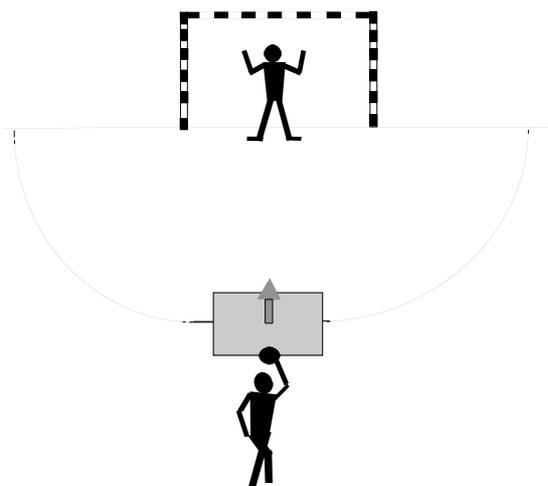
4.10 Réaction et concentration

- un but est disposé en face d'un mur, un caisson suédois derrière,
- le gardien dans le but réagit aux tirs de l'entraîneur monté sur le caisson.

4.11 Réaction et concentration

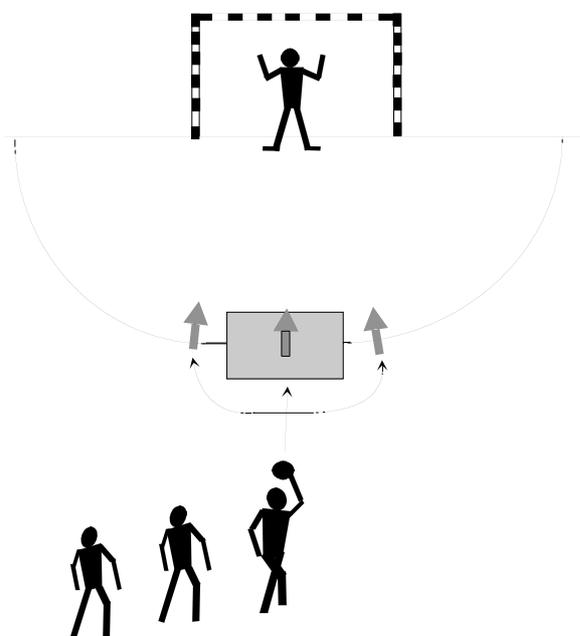
- disposer des ballons au sol sur la ligne des 4 mètres,
- le gardien effectue des parades sur des tirs réalisés au pied (puissance modérée)

4.12 Réaction sur tir masqué



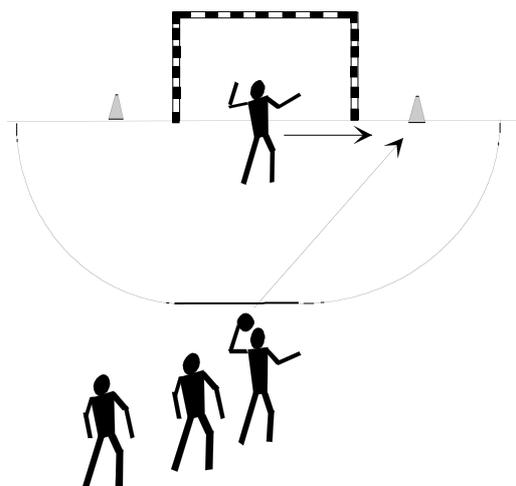
- tir par-dessus le tapis,
- rester toujours sur la trajectoire du ballon,
- pas d'anticipation,
- parade tir de loin.

Evolution



- soit tir direct :
- parade sur tir de loin,
- soit contourner le tapis :
- déplacement, placement, et parade de près.

4.13 Perception – Vitesse de réaction



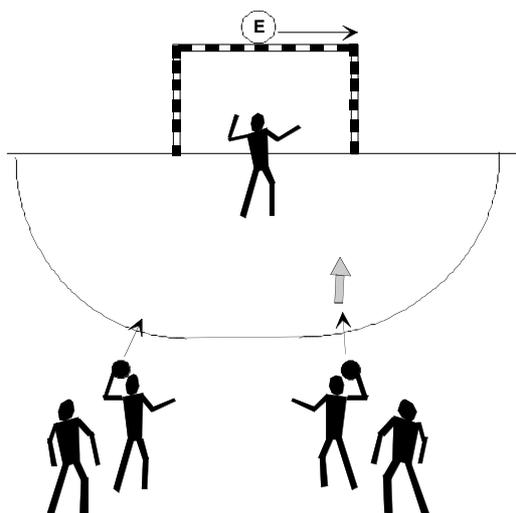
Consignes :

- pour le tireur : tir en appui à 10m en essayant de toucher l'un des plots, feintes interdites.

Observations

- le gardien de but doit réagir le plus vite possible et effectuer une parade basse en fente latérale,
- sanction éventuelle : si le plot est touché = 3 sauts groupés.

4.14 Reflexe - Observation - Concentration



- deux tireurs se lancent en même temps,
- l'entraîneur situé derrière le but indique un côté, seul le joueur de ce côté tire.

Evolution

Réflexes :

- trois tireurs face au gardien qui s'entendent auparavant et un seul tire au but.

.Variante :

- un joueur tire et un autre fait rouler le ballon, le gardien lance la contre-attaque sur ce joueur.

5 Mobilité Adresse et Agilité

5.1 Adresse et agilité

- A lance de ballon devant lui puis se met en position de saute-mouton
- B saute par-dessus A et court rattraper le ballon.

5.2 Adresse et agilité

- lancer le ballon haut, toucher une main par terre derrière soit puis rattraper à nouveau le ballon.

Variante:

- Même exercice en s'asseyant par terre.

5.3 Adresse et agilité

- tenir un ballon par dessus la tête, cambrer le dos, lâcher le ballon, puis le rattraper entre les jambes avant qu'il ne tombe à terre.

5.4 Adresse et agilité

- deux gardiens font des passes en coinçant le ballon entre les pieds.

5.5 Adresse et agilité

- le gardien en position à genoux saute et se réceptionne sur les pieds.

5.6 Adresse et agilité

- le gardien en position accroupie, lance rapidement les jambes en avant pour se réceptionner à nouveau en position accroupie.

5.7 Adresse et agilité

- le gardien lance le ballon légèrement vers l'avant et le bloque avec les tibias au moment où il arrive au sol.

5.8 Adresse et agilité

- le gardien exécute une roulade arrière et une roulade avant sur un tapis tout en défendant sur des ballons que l'entraîneur lui lance au moment de se relever.

5.9 Adresse et agilité

- le gardien saute par-dessus un saute-mouton, une fois à la station, il intervient sur un ballon que l'entraîneur lui lance.

5.10 Adresse et agilité

- le gardien couché sur le ventre, saute à la station et défend sur des tirs hauts

5.11 Adresse et agilité

- l'entraîneur se place entre 2 gardiens distants de 8 à 10 mètres, un ballon placé par terre entre les deux,
- au signal les gardiens réagissent et viennent toucher le ballon le plus vite possible.

Variante:

- même exercice mais c'est à celui qui s'empare le premier du ballon.

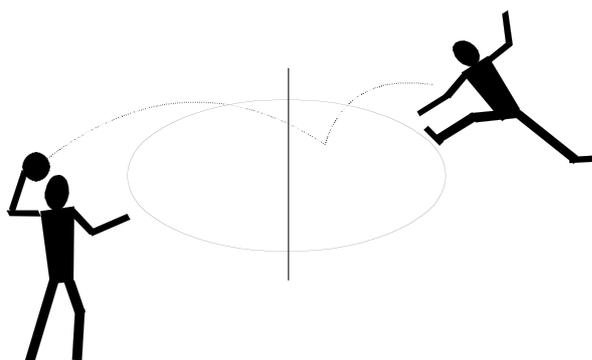
5.12 Adresse et agilité

- le gardien place face à un mur, lance le ballon contre le mur, fait un tour sur lui-même et rattrape à nouveau le ballon.

Variantes

- même chose, mais le gardien s'accroupit et rattrape,
- même chose, mais le gardien touche les deux mains à terre avant de rattraper,
- même chose, mais le gardien touche une main à terre derrière lui.

5.13 Protection d'un espace



Un cercle de basket, tennis ballon :

- à la main et selon les règles de tennis faire tomber la balle dans le demi-cercle de l'adversaire sans que celui-ci ne puisse renvoyer la balle.

Evolution

Un banc : zone à protéger 3-4m de largeur.

Tennis ballon avec les pieds (avec ou sans rebond).

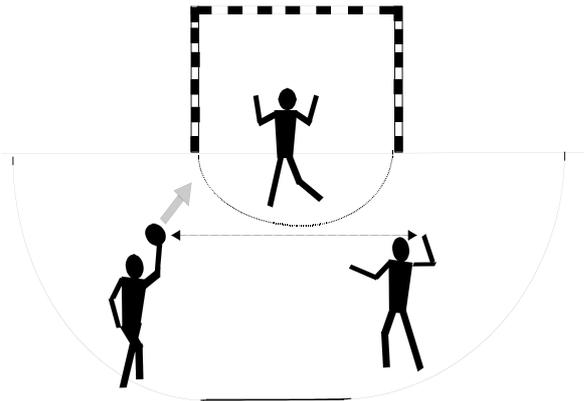
Variantes :

un élastique à 1m50 de haut ou 1 ou 2 plinth.

5.14 Protection de l'espace

- gardien et entraîneur avec chacun 2 raquettes de plage
- le gardien dans le but avec de chaque côté une réserve de balles de tennis
- le gardien protège son espace à l'aide des raquettes sur des balles frappées par l'entraîneur,
- le gardien ne dégage pas les balles mais au contraire essaye de les redonner sur l'entraîneur afin de provoquer des séries intéressantes.

6 Jeu



Deux joueurs échangent la balle à 4m du but environ puis tirent dans le but :

si celui qui tire marque, il reste en attaque, si celui qui tire rate, il va au but.

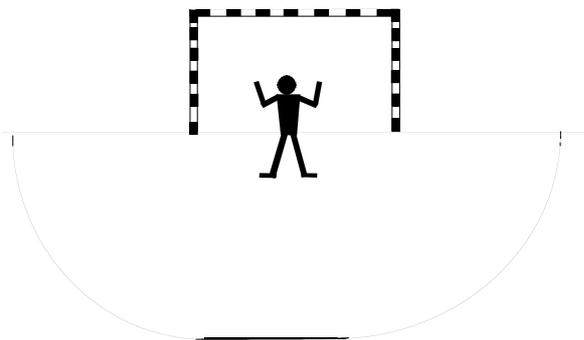
1^{ère} série : échange au pied et tir au pied, parade basse.

2^{ème} série : échange à deux mains (passe et tir), parade haute.

3^{ème} série : échange à une main (passe, réception et tir).

4^{ème} série : échange et tir libre.

6.1 Jeu compétition entre le gardien de but et les tireurs

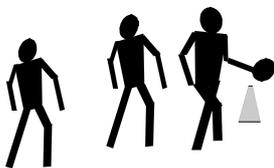


Les joueurs de champ en partant du plot doivent marquer le plus de but possible en une minute au gardien.

- impulsion avant les 9m,
- récupérer la balle sans gêner le gardien,
- repartir en dribble, contourner le plot et retirer,

En une minute :

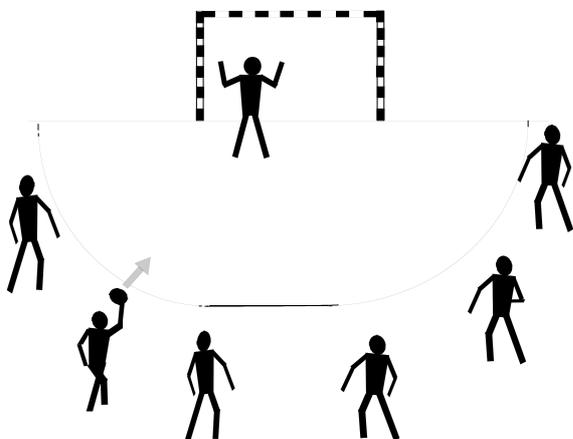
- si le gardien de but prend plus de 15 buts il a un gage,
- si le gardien de but prend moins de 15 buts, un gage pour les tireurs.



Evolution

- Varier la position du plot pour changer les secteurs de tirs.

6.2 Jeu compétition entre le gardien de but et les tireurs



Les joueurs sont répartis à tous les postes.

- ils tirent les uns après les autres de la gauche vers la droite,
- ils effectuent 2 tours complets (chaque tireur 2 fois),
- si le premier tireur marque, 1-0 pour les tireurs,
- si le deuxième tireur rate, 0-0,
- mais si le deuxième tireur marque, 2-0,
- le gardien ne doit pas prendre 3-0 (3 buts de suite) dans les 2 tours sinon il a un gage,
- si les tireurs n'arrivent pas à 3-0, c'est eux qui ont un gage.

7 Placement Déplacement

7.1 Maîtrise des déplacements dans le but.

Remarques

le déplacement s'effectue de manière équilibrée en petits pas chassés rasants, les bras sont levés, regard permanent du gardien vers le terrain, varier la vitesse de déplacement.

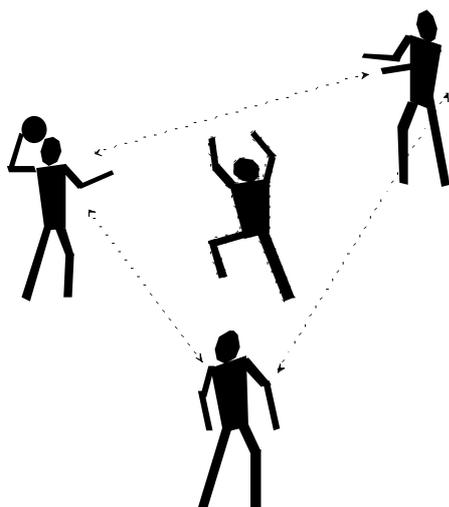
Fonctionnement, se déplacer d'un poteau à l'autre en touchant le montant sans le regarder:

- déplacement rectiligne d'un poteau à l'autre,
- déplacement en arc de cercle en agrandissant progressivement cet arc.

Variantes:

- conserver les mêmes formes de déplacement ,
- en touchant les coins hauts,
- en touchant les coins bas,
- en effectuant le mouvement sur la diagonale du but.

7.2 Placement sur les trajectoires de balle.



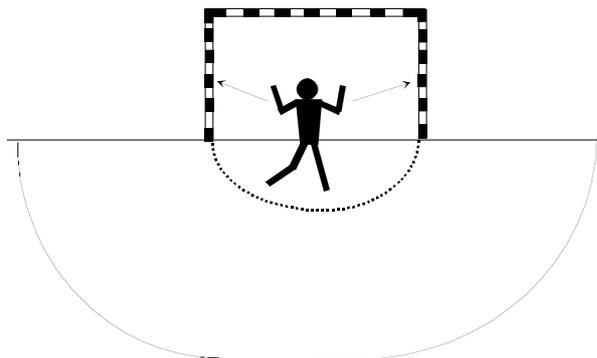
Le voleur de ballon

- le gardien de but doit toucher les balles que se passent les joueurs en triangle,
- si les trois joueurs sont debout: parades hautes,
- si les trois joueurs sont assis: parades basses.

Variante:

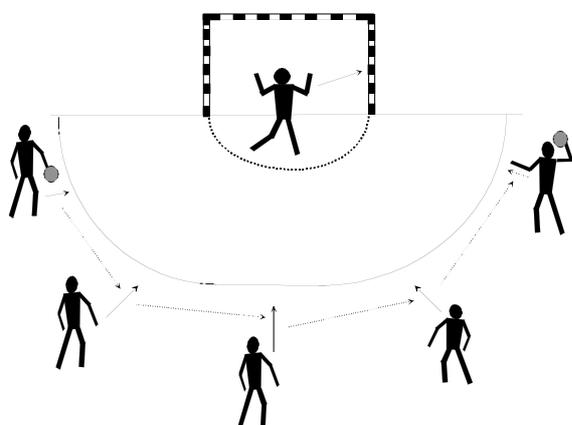
- idem avec 4 passeurs et 2 gardiens de but.

7.3 Déplacement et recherche d'une attitude idéale



- le gardien de but se déplace sur un arc de cercle devant son but, il touche le poteau de chaque côté et repart (30 secondes).

Evolution

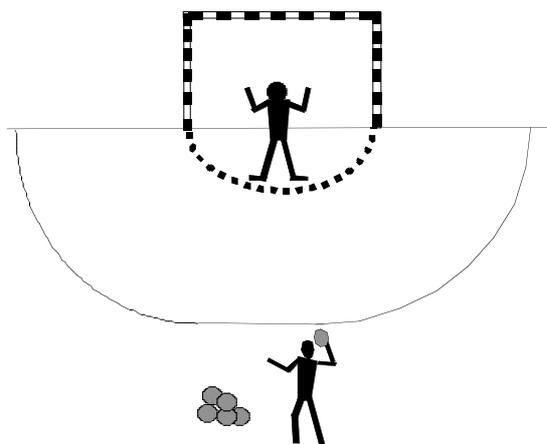


- Idem avec joueurs assurant la circulation en attaque.

Veillez à

- déplacements en pas chassés (glissés),
- rechercher une attitude confortable :
- largeur pieds 30 à 50 cm,
- pointe de pied légèrement tournée vers l'extérieur,
- poids sur tout le pied mais portant sur l'avant du pied,
- genoux légèrement pliés (supportant 1/3 du poids du corps),
- coudes pliés,
- épaules relâchées,
- mains dans le champ visuel,
- paumes des mains vers l'avant,
- doigts légèrement écartés, pouces tournés vers l'intérieur.

7.4 Recherche d'une attitude idéale sur tir de loin



Déplacement plus placement et arrêt.

Evolution

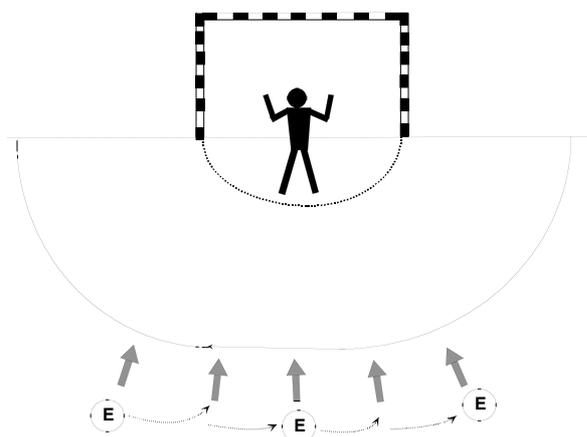
Position de tir :

- tir plein centre,
- tir en position d'arrière gauche
- tir en position d'arrière droite.

Impact du tir :

- parade haute,
- parade à mi-hauteur,
- parade basse.

7.5 Enchaînement de déplacements (en gardant une attitude permettant une parade efficace) plus parades

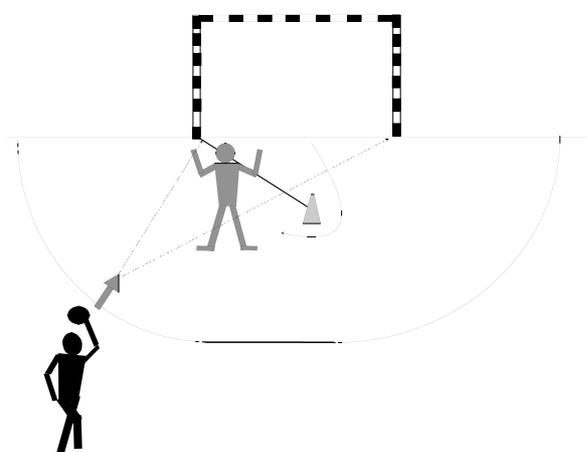


- les éducateurs font une suite de feinte de tir (entraîneurs + autres gardiens),
 - le gardien de but mime des parades en fonction de sa lecture de la trajectoire supposée,
 - les placements doivent se faire en surveillant l'attitude.
- séries de 30 sec. de feintes puis tir réel.

Evolution

- Idem sur tir de près (éducateurs dans les 6 mètres).

7.6 Se placer pour diminuer l'espace à défendre sur tir de loin excentré

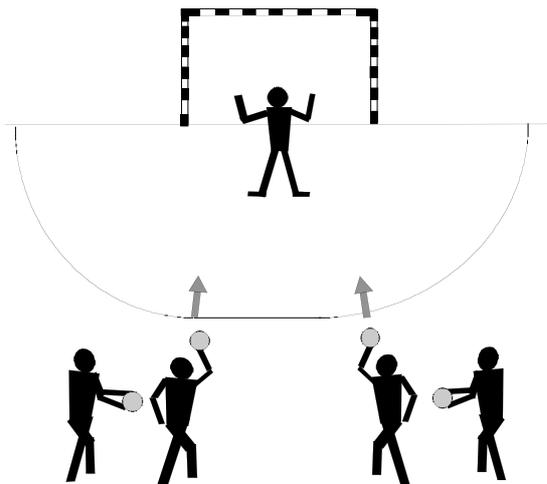


- le gardien de but part du centre de son but,
- contourne le plot,
- se situe entre le lot et le poteau,
- effectue une parade,
- retourne au milieu de son but et recommence de l'autre côté.
- 4 tirs à gauche, 4 tirs à droite.

Joueur :

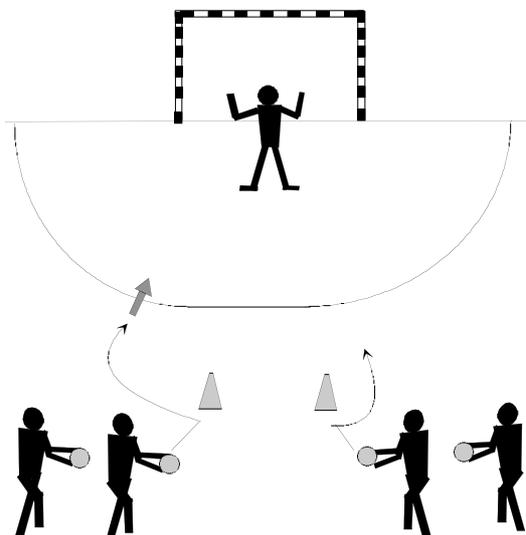
- impacts haut, à mi-hauteur, bas,
- tir croisé,
- tir premier poteau et tir libre.

7.7 Amélioration des déplacements suivit d'une parade



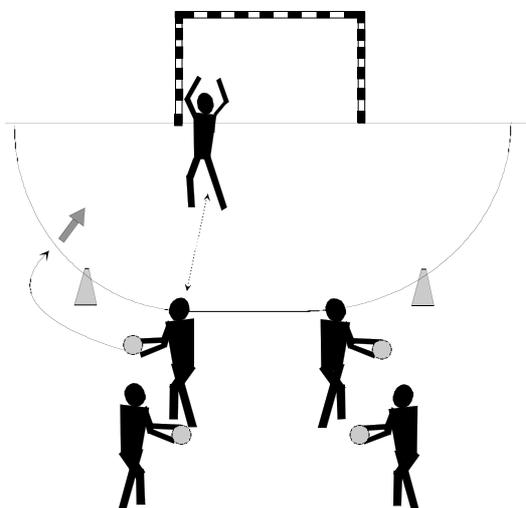
- tir à rebond au premier poteau à 7m,
- placement des jambes,
- pieds glissés,
- genoux mobiles,
- épaule parallèles au poteau.

Evolution



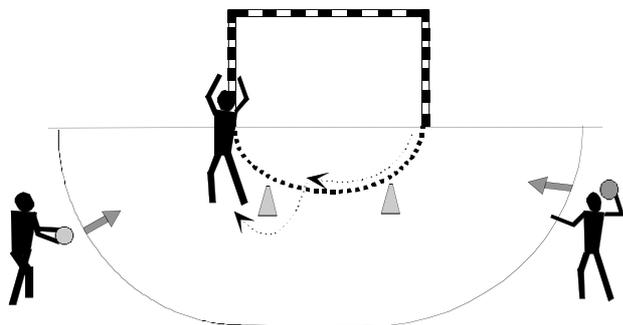
- tir au premier poteau à mi-hauteur, à la hanche (le gardien de but s'appuie sur un pied),
- idem en haut, arrêt avec une ou deux mains,
- chercher à ne pas perdre de hauteur (ne pas se baisser) sur tir en haut.

7.8 Placement et remplacement



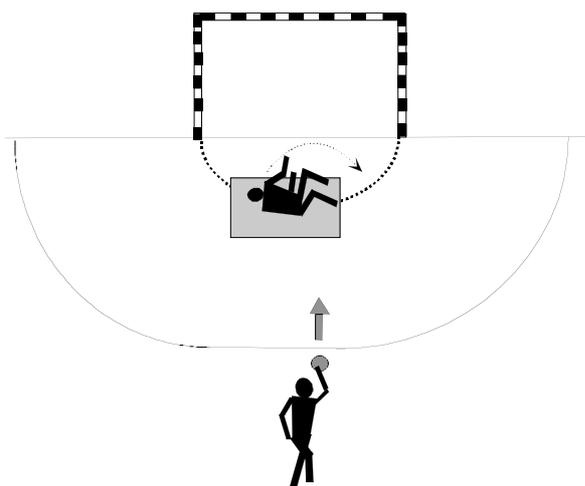
le gardien de but touche la main de l'ailier, il retourne se placer tandis que le joueur contourne le plot et tire au but, après la parade, le gardien répète l'action sur l'aile opposée.

7.9 Se déplacer, monter (élément déstabilisant), se repositionner sur un tir de l'aile et parer.



- le gardien de but se déplace sur son arc de cercle,
- puis il monte face au ballon et contourne un plot situé à 1m devant le poteau,
- puis il se restitue, s'équilibre par rapport à son but (attitude sur tir de l'aile respectée (voir principes),
- enfin il effectue sa parade et repart ensuite à son autre poteau,
- faire 4 à 5 aller-retour.
- Varier les impacts:

7.10 Exercice déstabilisateur, reprendre une attitude équilibrée, puis effectuer une parade.



le gardien se déplace, effectue une parade avant sur le tapis puis recherche en se relevant une attitude équilibrée et intervient ensuite sur le tir.

- séries de 6 roulades (3 allers-retours)
- position du tir:
 - tir de près,
 - tir de loin,
 - tir au centre,
 - tir excentré.
- Impact du tir:
 - haut,
 - à mi-hauteur,
 - bas.

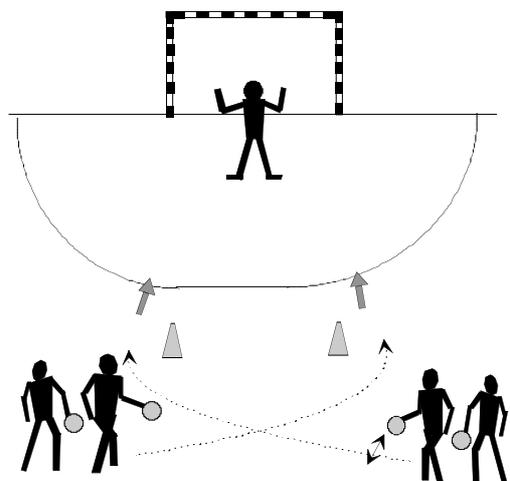
Evolution

idem, sauter par-dessus un banc,

- idem, contourner un banc ou un plinth.

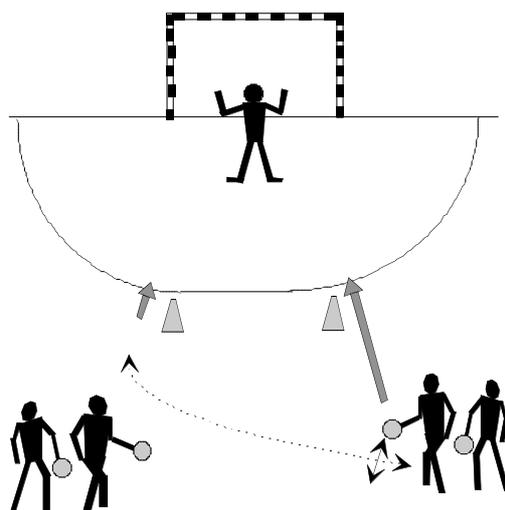
8 Lecture du tir et des trajectoires

8.1 Lecture du tir et des habitudes sur tirs hors secteur



- 1^{ère} série :
- tir coin court pour tous les tireurs.
- 2^{ème} série :
- tir croisé pour tous les tireurs.
- 3^{ème} série :
- tir croisé pour les gauchers dans la colonne de droite, pour les droitiers dans la colonne de gauche.
- 4^{ème} série :
- tir premier poteau pour les gauchers dans la colonne de gauche, tir premier poteau pour les droitiers dans la colonne le droite.

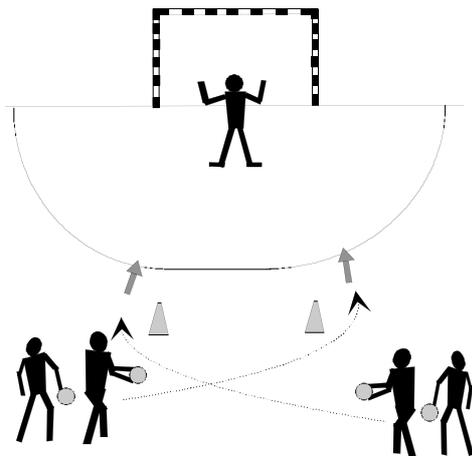
Evolution



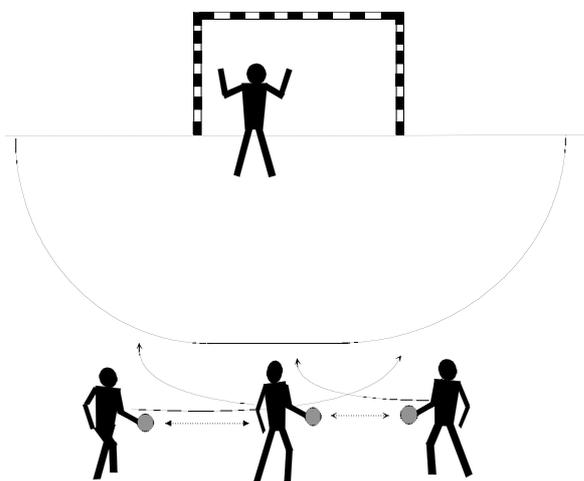
Placement et remplacement :

- deux colonnes de tireurs avec deux ballons chacun,
- le même joueur tire aux 9m puis tire en dribblant jusqu'à l'opposé des 6m.
- dès que le tir est réalisé, le joueur de l'autre colonne effectue la même opération.

8.2 Lecture des trajectoires



Evolution



Consignes :

- deux colonnes de tireurs,
- croisé à deux avec deux ballons, échange de ballons, l'un tire en premier, l'autre tire côté opposé.

Observations

- une vitesse d'exécution élevée doit être associée avec des gestes techniques corrects.

Consignes :

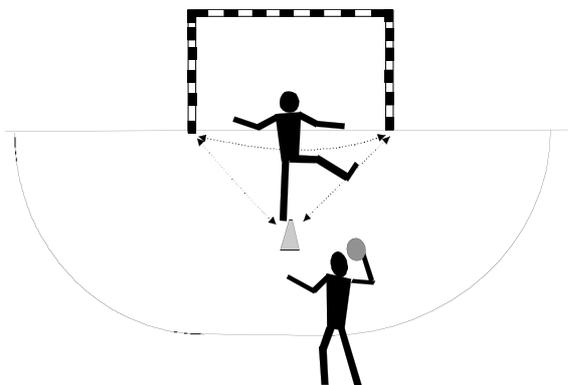
- Idem à trois avec trois ballons,
- 1 à 2 échangent leur ballon en croisant : 1 tire,
- 2 à 3 échangent leur ballon en croisant : 2 tire à l'opposé,
- 3 tire du même côté que 1.

Observations

- veiller à ce que la vitesse de la cascade des trois tirs consécutifs permette une exécution d'une technique correcte du gardien.

9 Enchaînement d'exercice

9.1 Enchaînements: déplacements – sauts – parades.



Fonctionnement:

Triangle matérialisé par des plots ou par les poteaux du but et le repère des 4m.

- déplacement entre les poteaux du but et action au niveau du plot, à la hauteur du plot et au cours du trajet,
- inclure une action dans le déplacement,
- petits pas chassés latéraux et simulation de parade à hauteur du plot.

Remarques

Varié la durée de l'exercice.

Varié le rythme et l'intensité de l'exercice.

Varié la distance entre les plots.

Etre attentif à la qualité gestuelle.

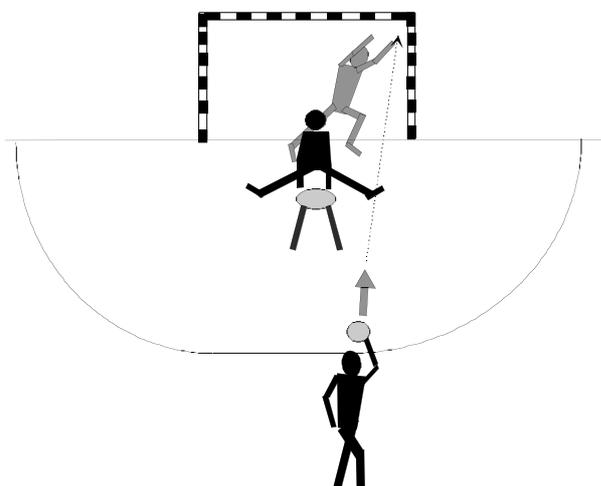
Associer vitesse des déplacements et enchaînement des différentes parades.

Changer de sens de déplacement à chaque tour.

Variantes:

- déplacement avant et saut écart,
- déplacement arrière, flexion-extension,
- pas chassés, saut groupé, pas chassés,
- course avant, saut avec rotation complète et course avant,
- course latérale en pas croisés.

9.2 Enchaînement de parades sur tir de loin et tir de près



- le gardien de but effectue une parade haute sur tir en haut à droite,
- puis il effectue un saut mouton
- fait ensuite une parade sur un tir bas
- il contourne le saut-mouton
- puis il effectue une nouvelle parade sur un tir de loin en haut à gauche,
- et il enchaîne ainsi 6 parades hautes de loin et 6 sauts de moutons avec 6 parades basses ou à mi-hauteur de près.

10 Relance – contre attaque

10.1 Entraînement à la contre-attaque

- il y a, respectivement, trois balles au poteau de gauche et trois balles au poteau de droite. Le gardien de but, à partir de sa position de départ, doit toucher un poteau, et aller ramasser un ballon de réserve de l'autre côté et la passer à l'entraîneur placé à environ 8-10 mètres devant le but), etc.

Variante 1 :

- 3 ou 4 gardiens sont disposés sur une partie du terrain et lève chacun leur tour le bras afin de recevoir la passe.

Variante 2 :

- six balles se trouvent sur la ligne des 4 mètres. Le gardien de but touche un poteau et sprinte en direction de la ligne des 4 mètres. Par des signes, l'entraîneur donne des ordres supplémentaires :
 - -bras gauche levé = appui avant
 - -bras droit levé = position assise
 - -deux bras levés = saut avec les deux jambes écartées
- le gardien s'exécute prend un ballon puis fait une passe à au gardien disposé sur le terrain qui aura levé le bras.

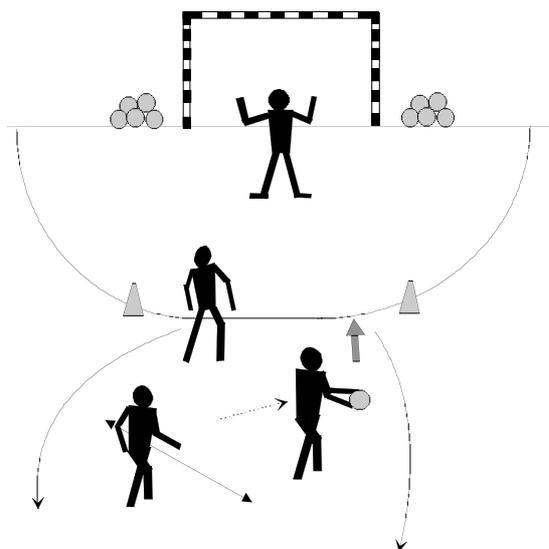
10.2 Exercices de contre-attaque avec des joueurs de champ

Deux attaquants partent en contre-attaque, un joueur positionné au milieu du terrain attaque un des joueurs à la hauteur de la ligne médiane. Le gardien de but doit faire une passe au joueur qui est libre.

Variante :

- le joueur change sa position de départ (autre moitié de terrain, etc.).

10.3 Amélioration de la relance et du choix de la relance



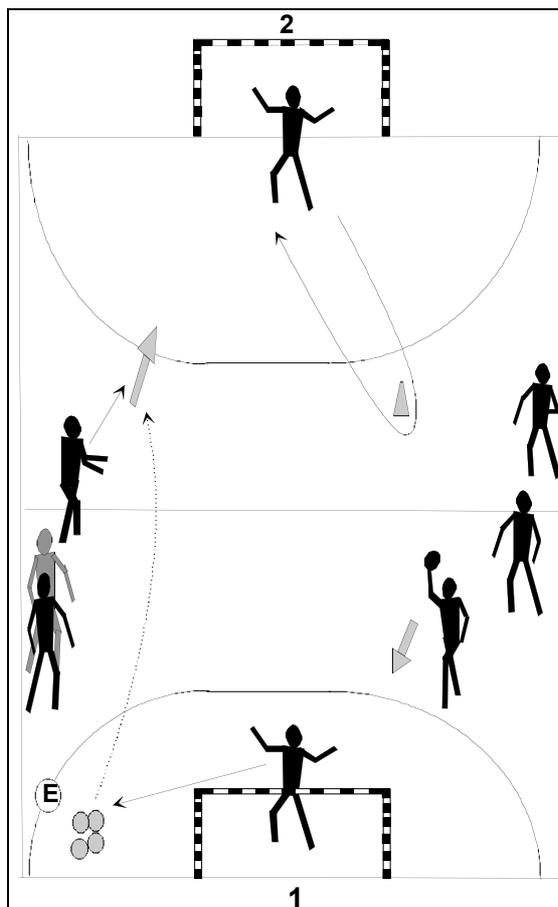
Jeu à 2x1 dans un espace délimité des plots:

- l'un des deux joueurs tire,
- le gardien court chercher une balle dans la réserve,
- le gardien relance soit sur le défenseur qui est devenu contre-attaquant, soit sur le tireur qui a changé de statut et devient lui aussi contre-attaquant,
- l'attaquant qui n'a pas tiré devient défenseur et assure le repli,
- le gardien choisit la meilleure relance.

Variantes:

- idem mais un 2^{ème} défenseur attend le 2^{ème} demi terrain,
- idem mais le gardien de l'autre côté sort en dissuasion.

10.4 Enchaînement arrêt + relance



Le gardien n°1:

- il effectue une parade sur tir de loin en position d'arrière gauche puis il court chercher une balle lancée par l'entraîneur,
- il relance ensuite la balle sur un contre-attaquant de l'aile gauche,
- il retourne dans son but arrêter le tir de loin suivant de deuxième arrière gauche,
- il effectue ainsi 8 à 10 arrêts et 8 à 10 relance.

Le gardien n°2:

- au moment où le gardien n°2 a la balle lancée par l'entraîneur dans les mains, il court toucher un plot situé à 9m,
- puis il redescend dans ses 6m pour être équilibré au moment où le contre-attaquant arrive au tir,
- il intervient ainsi 8 à 10 fois.

Les tireurs:

- les tireurs arrières, après avoir tiré, récupèrent leur balle,
- ils vont la poser dans la réserve sans gêner le gardien de but,
- et se positionnent dans la colonne des contre-attaquants.

Les contre-attaquant:

- il font leur contre-attaque, tirent, récupèrent leur balle et vont se mettre dans la colonne de tireurs arrière.

**Renforcement musculaire
et stretching
Tchoukball**

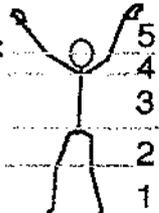
Table des matières

1	Programme de renforcement musculaire.....	2
1.1	Renforcement musculaire	2
1.2	Renforcement musculaire	3
1.3	Homtraining	4
1.4	Exercice de force	5
1.5	Exercice de force	6
1.6	Amélioration de la force des extenseurs des genoux	7
1.7	Amélioration de la force des extenseurs des genoux	9
1.8	Musculation des pieds	10
2	Exercice de stretching	11
2.1	Exercice pour le dos	11
2.2	Exercice pour les bras et les épaules.....	12
2.3	Exercice pour les jambes debout et couché.....	12
2.4	Exercice pour les jambes assis	14
3	Exercice avec Tchoukball.....	15

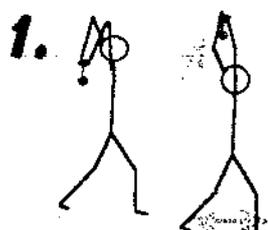
1 Programme de renforcement musculaire

1.1 Renforcement musculaire

Principes :

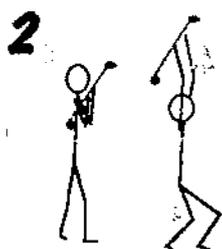


- le corps est composé de 5 parties à travailler si possible toujours en même temps.
- il faut privilégier des exercices exerçant une relation intermusculaire.
- le dos ne doit JAMAIS être cambré!



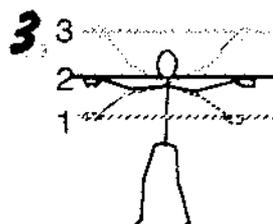
1. Une haltère tenue à deux mains, effectuer des petits sauts en ciseau.

Rythme: saut — monter l'haltère — descendre l'haltère — saut — monter...



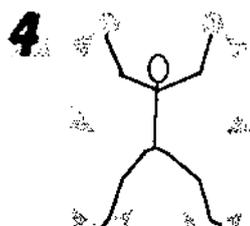
2. Une barre de reek tenue à deux mains devant la tête, à la hauteur des épaules.

Dans le même mouvement, lever la barre et fléchir les jambes.



3. Effectuer des petits sauts sur place.

Monter et descendre la barre en position 1 puis 2 et 3



4. Exercice spécial gardiens.

Mains lestées de deux poids de 2 kg.

Effectuer des mouvements latéraux, tout en effectuant des sauts écarts.

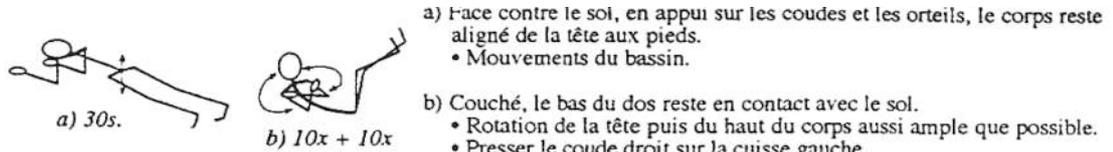
Sauts d'escalier à pieds joints.

Attention: les pieds sont à plat au départ du saut

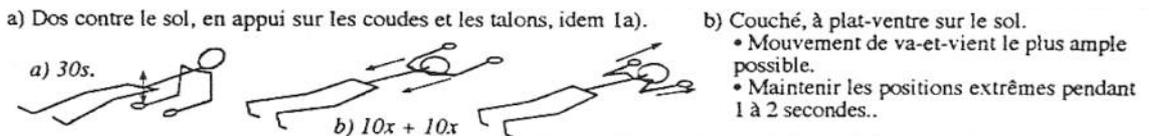
La position du corps est droite.

1.2 Renforcement musculaire

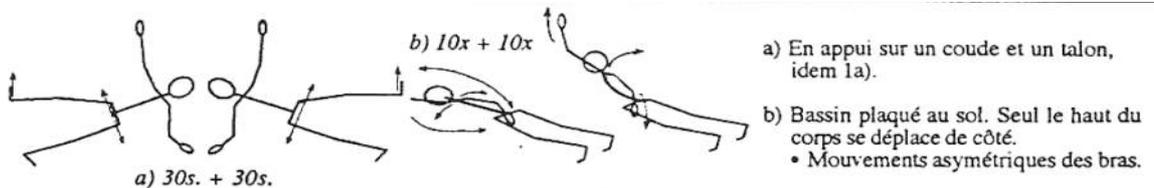
5. Abdominaux



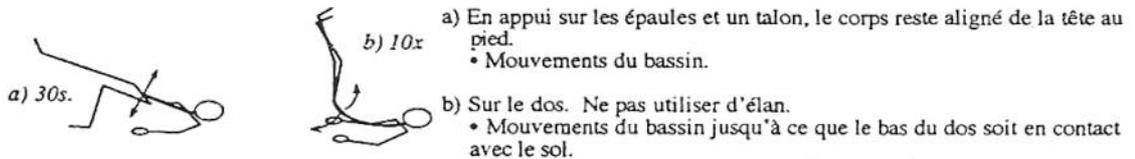
6. Dorsaux



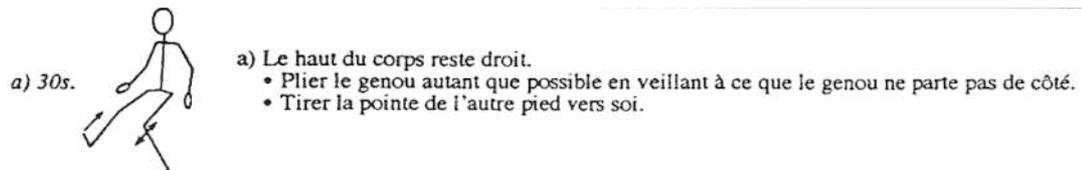
7. Obliques



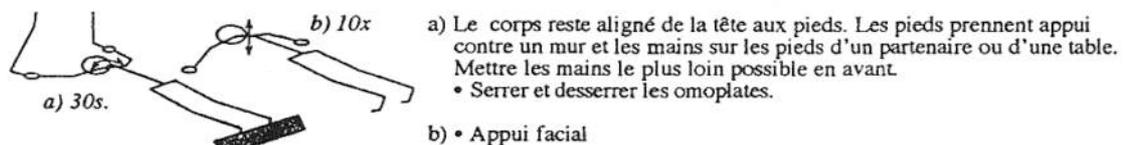
8. Abdos-fessiers



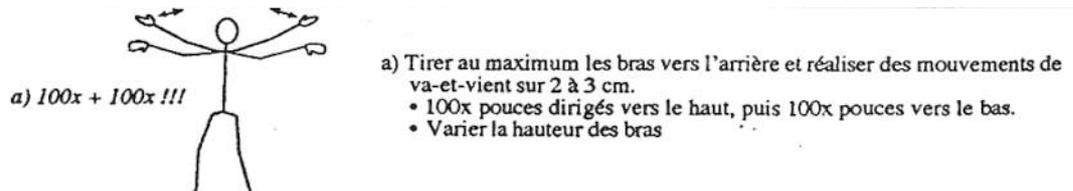
9. Membres inférieurs



10. Haut du dos

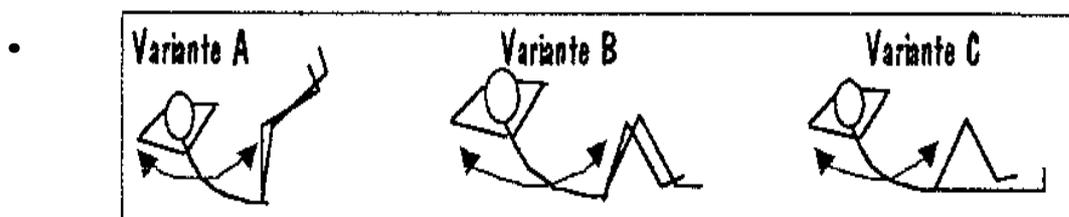


11. Epaules



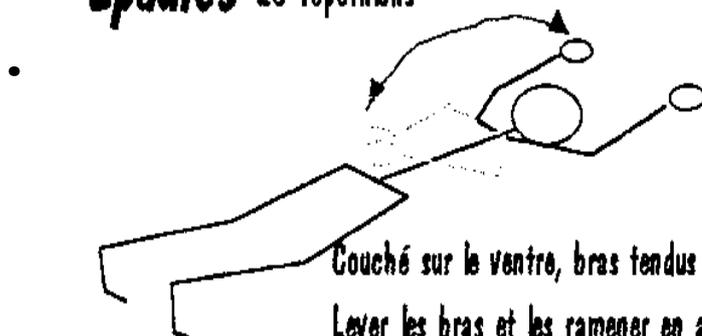
1.3 Hometraining

1 **Abdominaux**



Amener le coude gauche sur le genou droit, et vice-versa.

2 **Epaules** 20 répétitions

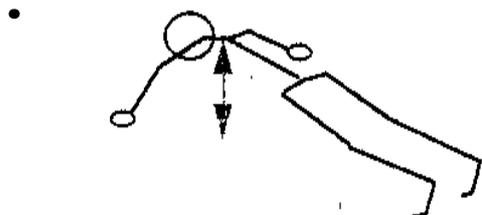


Couché sur le ventre, bras tendus vers l'avant.

Lever les bras et les ramener en arrière, toucher les mains au-dessus du bassin.

Ramener les bras dans la position initiale, toucher rapidement le sol et recommencer le mouvement vers l'arrière.

3 **Appuis faciaux** 3 x 20 répétitions



ATTENTION : Effectuer les mouvements LENTEMENT.

1.4 Exercice de force

<p>4</p> <p>4 X Poussée des bras (1 ou 2)</p>	<p>Développé couché banc</p> 	<p>Dips</p> 	<p>Pompes sautées</p> 	<p>Lancer passe Basket</p> 
	<p>Dév. Couchés: 3 x 80% od. 5 x 80%</p>	<p>Dips. 10 x explosif</p>	<p>Appuis la table: 5-10 x plométrique</p>	<p>Poussée du ballon lourd. 5-10 x explosif</p>
<p>5</p> <p>5 X Lancer à 1 ou 2 mains</p>	<p>Pull over</p> 	<p>Ecartés</p> 		
	<p>Pullover: 5-10 x 70-80% Pullover: 5-10 x 70-80%</p>	<p>Ecartés latéraux. 5-10 x 50-70%</p>	<p>Lancer du ballon lourd à 1 ou 2 mains par-dessus la tête: 5-10 x explosif</p>	<p>Lancer lat du ballon lourd ou du poids: 5-10 x explosif</p>
<p>6</p> <p>6 X Exercices complexes.</p>	<p>épaulé</p> 	<p>Jeté nuque</p> 		
	<p>Epaulés. Arrachésou</p>	<p>Jetés (frontal ou nuque) 3-5 x 80%</p>	<p>Lancer du ballon lourd en av /arr /de côté: 5-10 x explosif</p>	<p>Pousser du ballon lourd à 1 ou 2 mains: 5-10 x explosif</p>

1.5 Exercice de force

<p>Gainage + Lancer Med. Ball 3 Kg: 30 min.</p>				
2	Step au banc	Plein sol P. pds joints	2 pieds haies hautes	Course zig zag
<p>Intermittent plo. 57-157 sur les 5 stal. alternant avec marche 90°</p>				
	Station 1: Steps: 6 x	Station 2: 3 caissons + 4 haies		Station 3: course en slalom: 10 cônes
3	Fb. décalées cerceaux	2 pieds ps tendues plots	Cheville (ext.)	
<p>Groupe 1: 2 x 9 min. (P=3 min.) Groupe 2: 2 x 15 min. (P=6 min)</p>				
	Station 4: 8 Fb décalées	Station 5: Sauts en pieds: 12 x	Stretching: 10 min	

1.6 Amélioration de la force des extenseurs des genoux

Cerceau



Éléments de plinth



Banc de gymn.



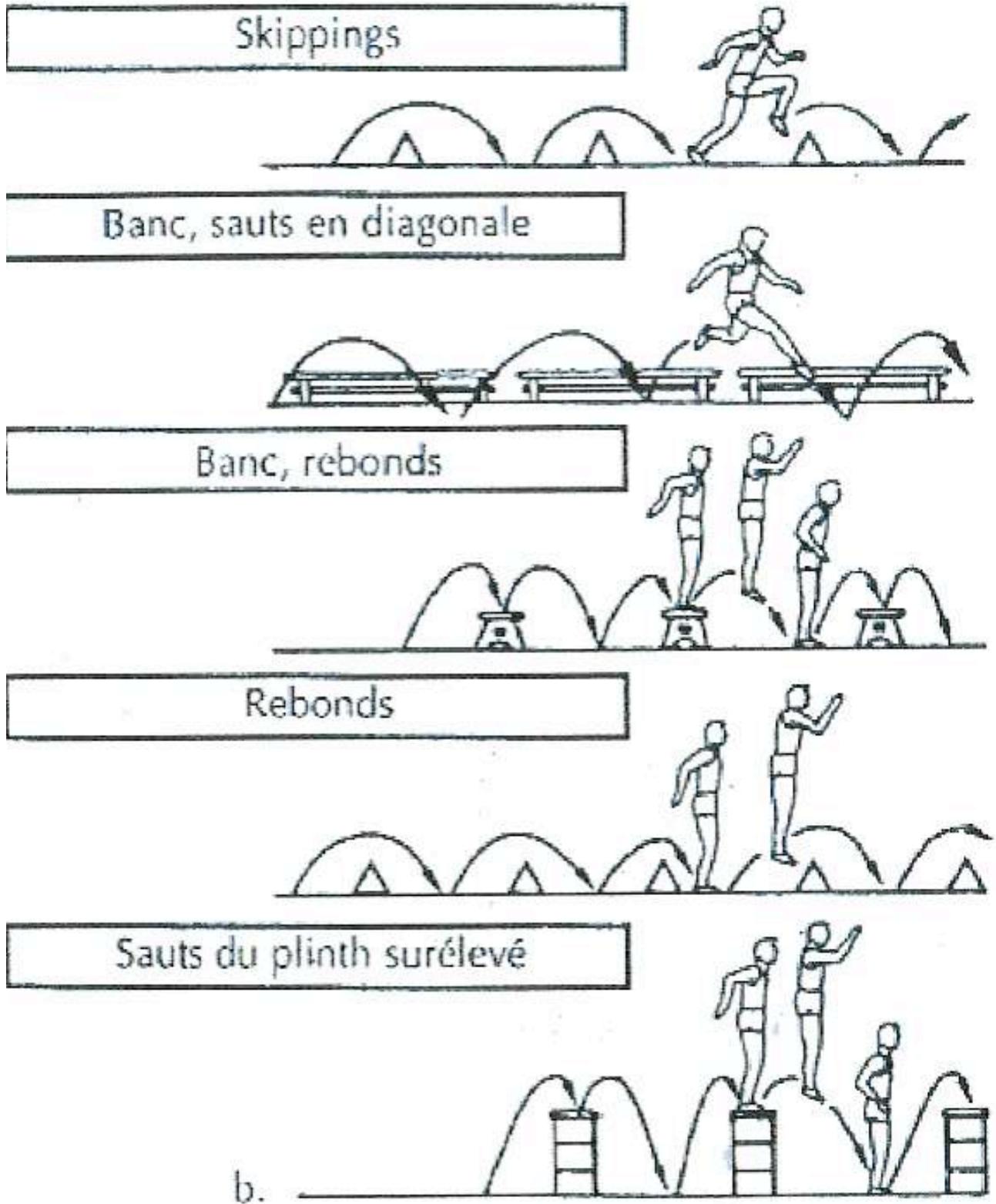
Haies



Plinth surélevé



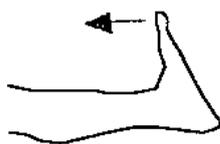
1.7 Amélioration de la force des extenseurs des genoux



1.8 Musculation des pieds

a) Extension du pied

- jambier antérieur



b) Extension latérale du pied

- long péronier latéral
- triceps sural
- longs fléchisseurs



c) Flexion du pied

- jumeaux
- longs fléchisseurs



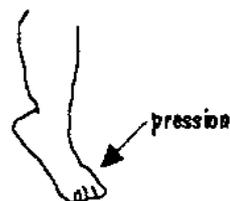
d) Attirer un linge

- Extenseur / fléchisseur des orteils



e) Marcher sur la pointe des pieds (pression sur la plante des pieds)

- musculature générale de la jambe inférieure



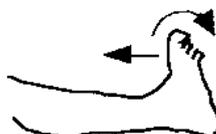
f) Faire le "Pinguin" (sur la pointe des pieds, talons joints, lever les pieds alternativement)

- musculature générale de la jambe inférieure



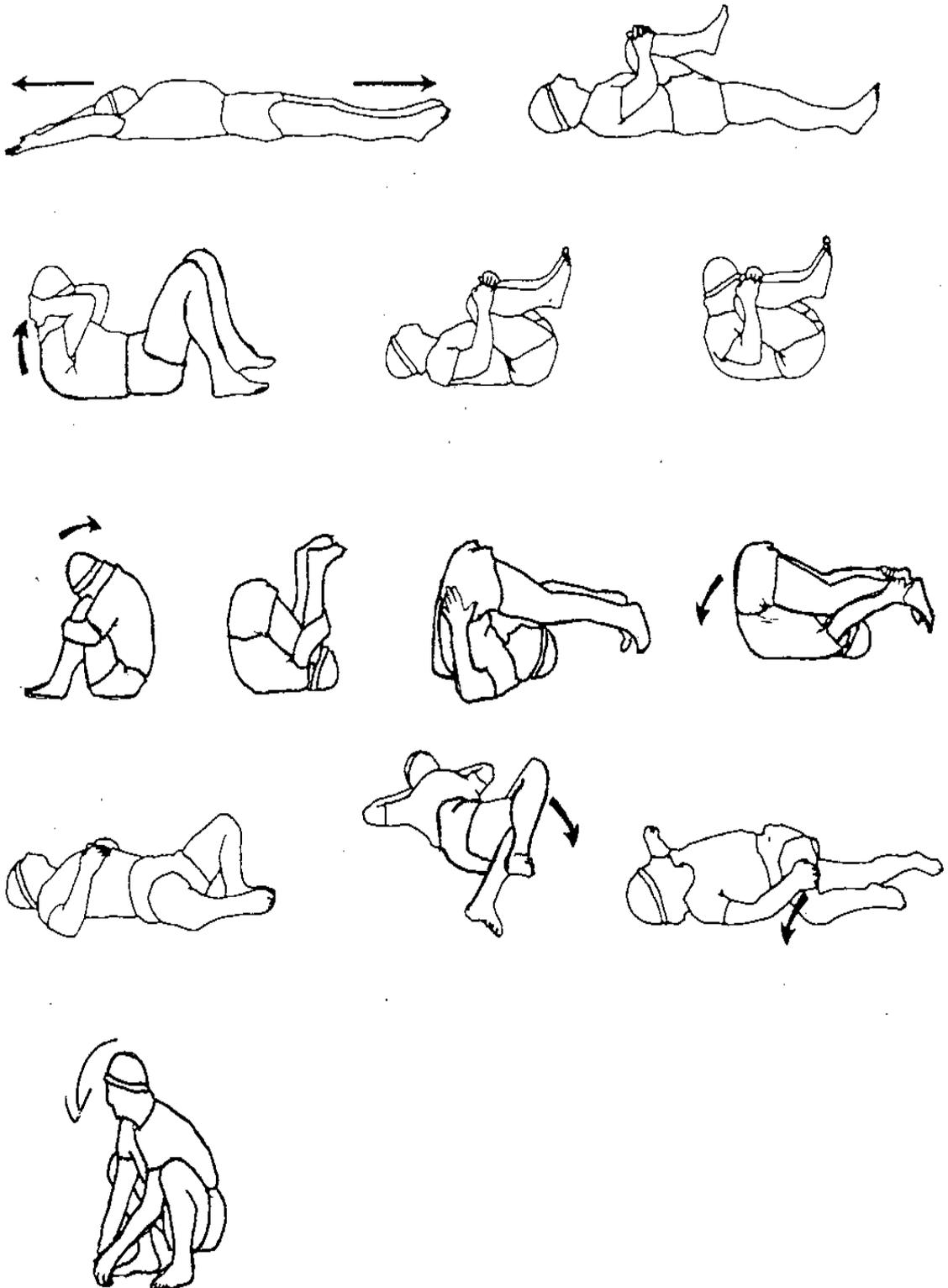
g) Extension contraction des orteils

- musculature générale de la jambe inférieure

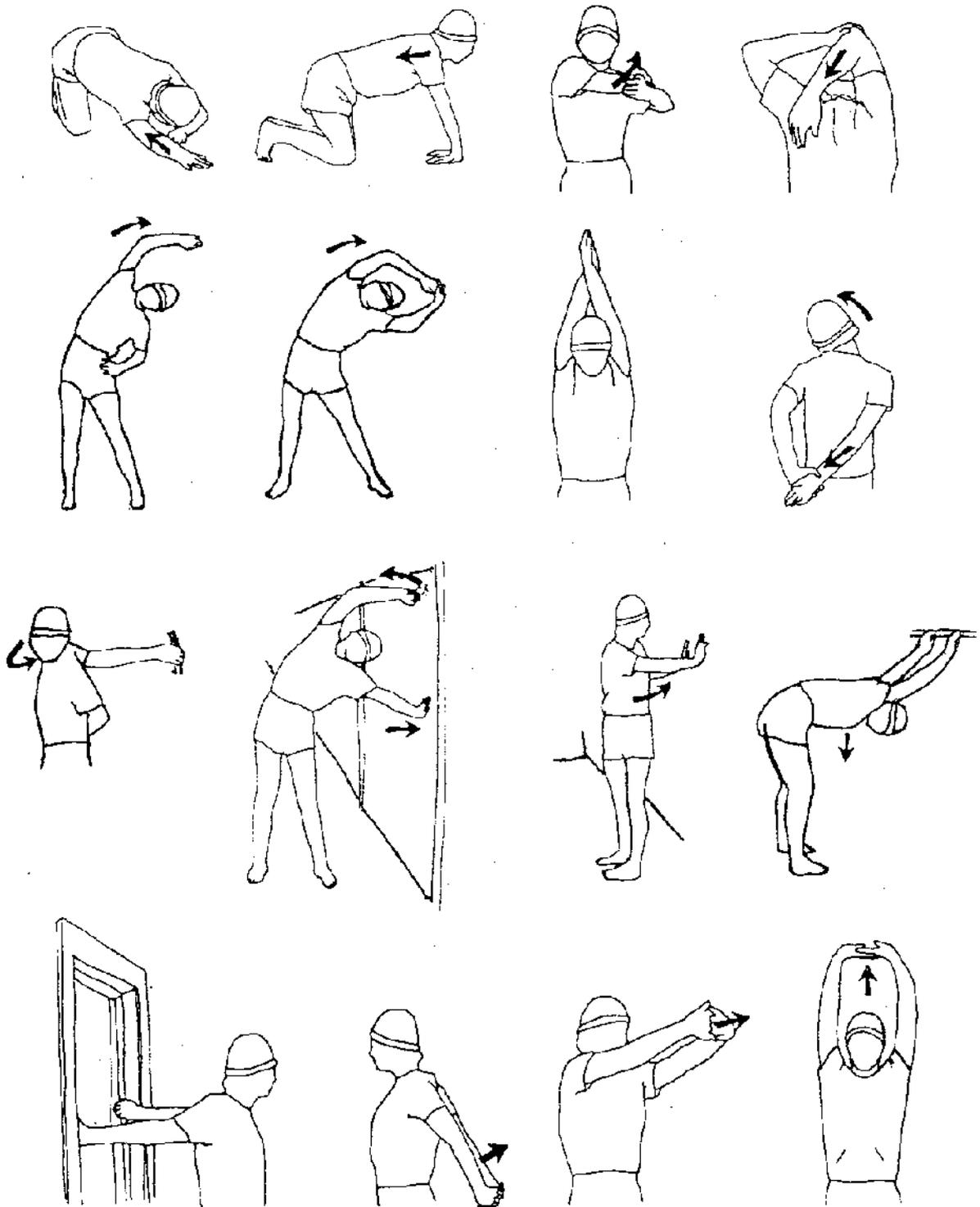


2 Exercice de stretching

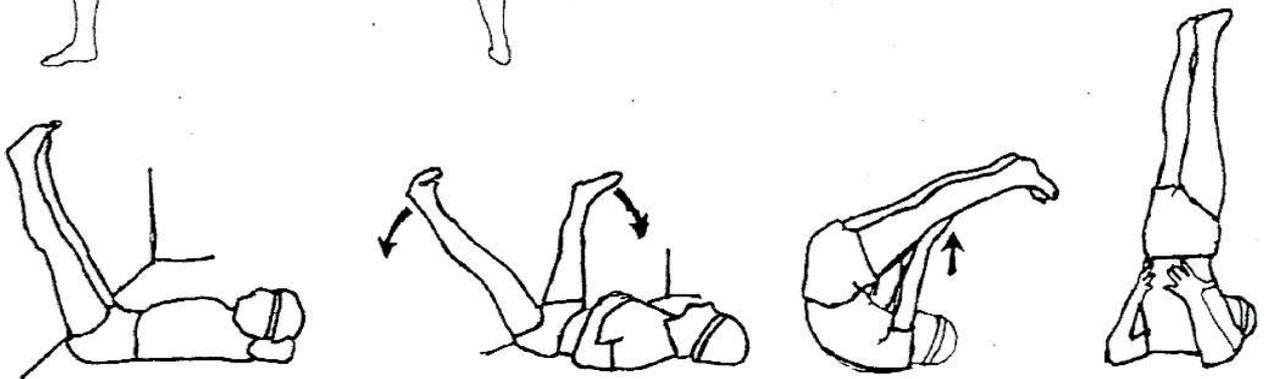
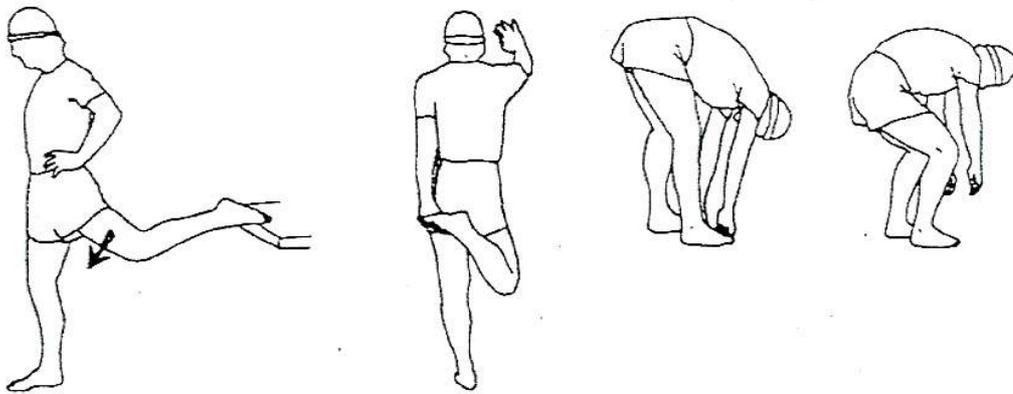
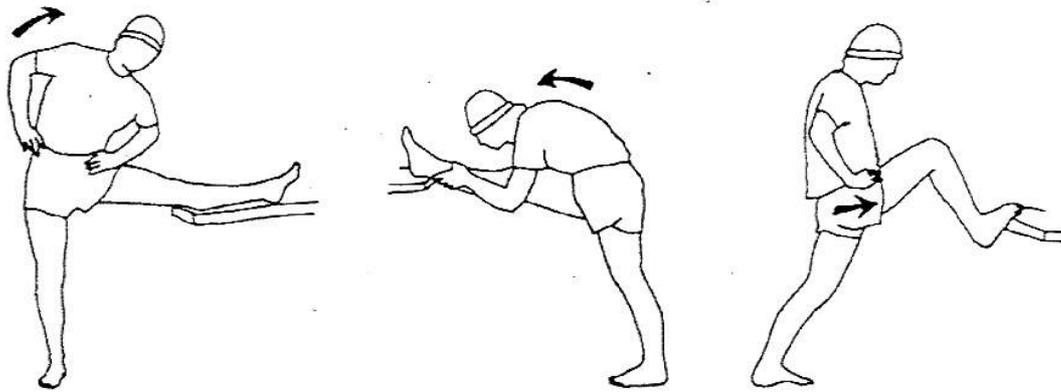
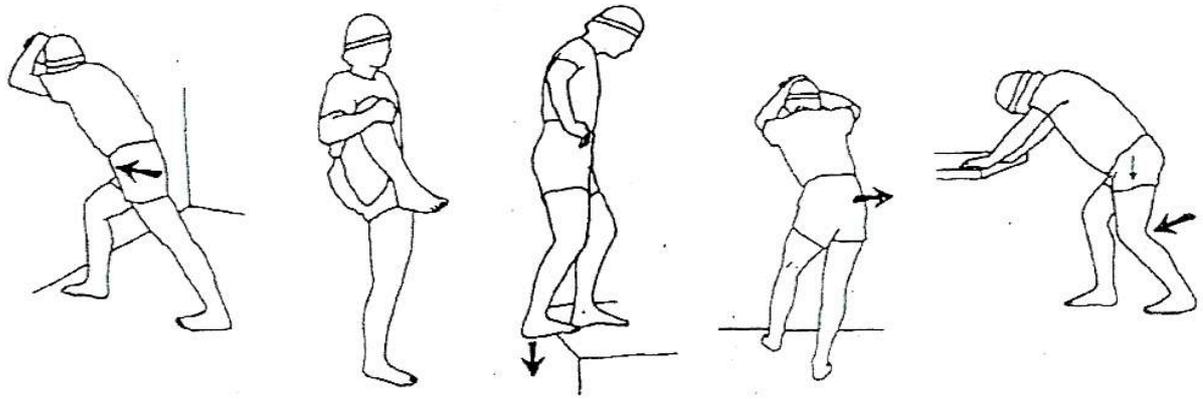
2.1 Exercice pour le dos



2.2 Exercice pour les bras et les épaules



2.3 Exercice pour les jambes debout et couché



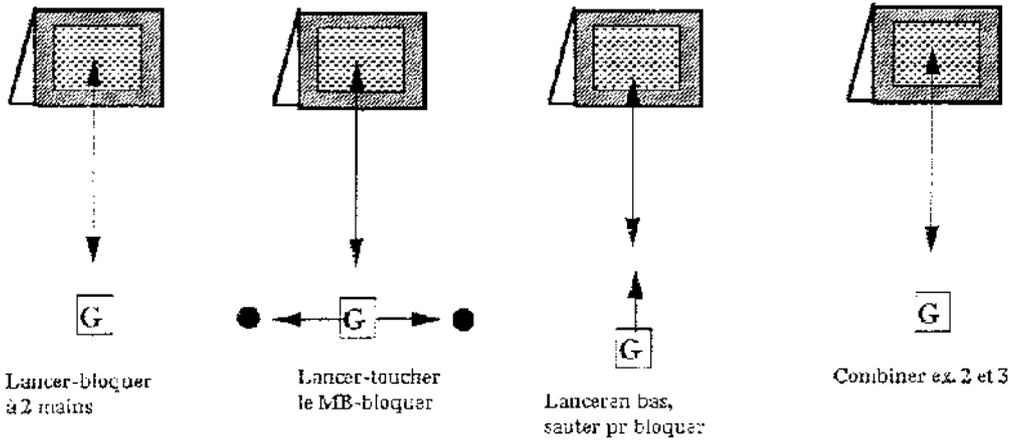
2.4 Exercice pour les jambes assis



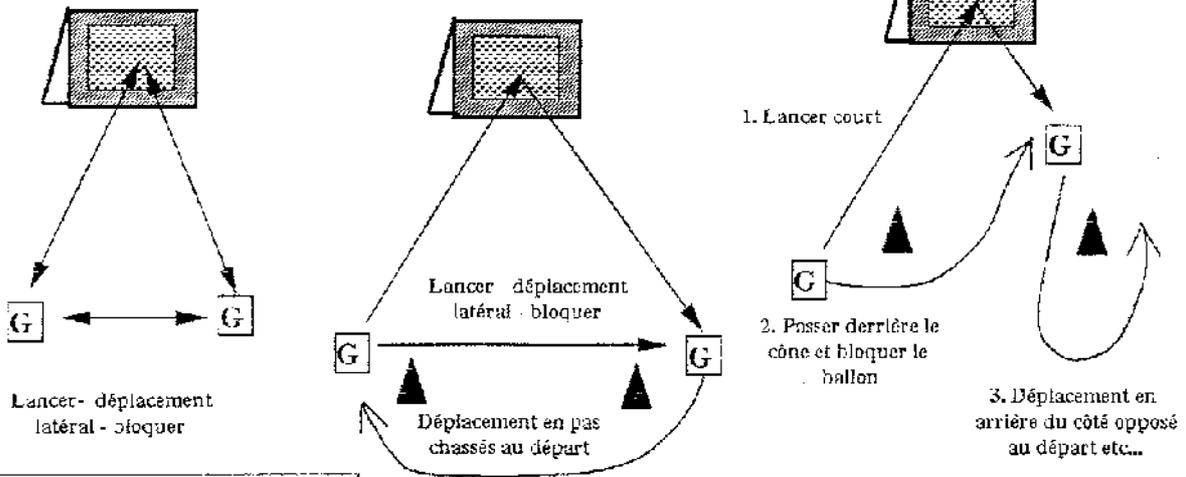
3 Exercice avec Tchoukball

ENTRAINEMENT GARDIEN AVEC TCHOUKBALL

TIRS DE FACE INDIVIDUELS



TIRS LATERAUX INDIVIDUELS



TIRS LATERAUX PAR 2

