

QUELQUES CONSEILS

1. La chose la plus importante pour perfectionner votre gardien de but est d'éviter d'effectuer les exercices d'entraînement dans les buts (sauf pour ceux qui le nécessitent). Comme le gardien sait qu'il y a un but derrière lui, automatiquement, il va se fixer les limites du but. C'est-à-dire qu'il n'ira peut-être pas chercher un ballon qui est hors du cadre. La meilleure chose est donc de l'entraîner hors du but.
2. Lorsque vous commencerez des exercices, il est normal que les premières balles soient difficiles pour le gardien. Il faut que vous puissiez vous régler en fonction de leur gabarit surtout si vous avez plusieurs gardiens de but à entraîner.
3. Si vous avez plusieurs gardiens de but, il est préférable de les entraîner en même temps, de privilégier les exercices à plusieurs gardiens ou même qu'un gardien prenne votre place pour lancer la balle. Ceci vous permet de voir le travail avec plus de recul ou de préparer l'exercice suivant.
4. Lorsque vous faites des exercices qui demandent plusieurs répétitions, n'hésitez pas à faire une courte pause d'une à deux minutes pour faire respirer votre gardien. Le nombre de répétitions dépendra de votre gardien. Évitez simplement de trop le fatiguer.
Si vous faites beaucoup de séries avec peu de répétitions, vous allez faire travailler l'endurance. Et, à contrario, si vous faites peu de séries avec beaucoup de répétitions, vous allez faire travailler la masse musculaire.
5. Sauf si c'est précis, vous devez toujours lancer les ballons de la main.
6. Ne jamais rester sur un échec. Si vous avez prévu par exemple 10 répétitions et qu'à la dernière le gardien loupe la balle, il faut en faire encore une ou deux pour que le gardien se rassure avec une réussite. Le moral et la confiance sont très importants pour un gardien de but.
7. Dans tous les cas, même si le gardien ne laisse pas passer le ballon, il faut lui empêcher d'effectuer des claquettes ou des dégagements aux poings. Il faut l'obliger à effectuer des prises de balles. C'est le geste essentiel de sa palette de joueur.
Une prise de balle arrête l'action tandis qu'un dégagement repousse l'échec.

EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

- 1. Un exercice que le gardien de but peut effectuer tout seul avec un ballon.**
Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, le gardien fait tourner autour de la taille le ballon en le changeant de main.
- 2. Un exercice que le gardien de but peut effectuer tout seul avec un ballon (variante du précédent).**
Debout, les jambes bien écartées, le gardien fait tourner le ballon entre ses jambes en forme de huit en changeant le ballon de main.
- 3. Un exercice que le gardien de but peut effectuer tout seul avec un ballon**
Debout, les jambes bien écartées, le gardien tient le ballon entre les jambes avec un bras qui passe devant et un bras qui passe derrière. Puis, il doit lâcher le ballon et le plus vite possible inverser ses mains. C'est-à-dire que celle qui est devant passe derrière et celle qui est derrière vient devant. & Ensuite, refaire pour revenir en position initiale. Au fur et à mesure, il faut accélérer le rythme.
- 4. Un exercice d'échauffement qui fait travailler la détente.**
Contre un poteau d'un but, le gardien se met à croupir sur la ligne avec un ballon dans les mains. Puis saute pour aller toucher la barre ou aller au-dessus de la barre selon le gabarit. Une fois qu'il retombe, il fait un pas latéral vers l'autre côté du but puis recommence, s'accroupit puis s'étend à la verticale et se déplace... Une fois arrivé au bout, il peut repartir dans l'autre sens.
Si vous avez plusieurs gardiens, vous les faites passer en même temps. Quand un a fini, il fait le tour du but par derrière et recommence de l'autre côté.
- 5. Un exercice d'échauffement qui donne confiance au gardien.**
Sur un bord du terrain, vous vous mettez en face du gardien de but à environ 6 mètres. Le but est de travailler les prises de balles afin d'avoir une prise de confiance optimale. Balle à la main, vous laissez tomber le ballon et tirez doucement avant le rebond en direction du gardien de but. Il faut que le gardien effectue une prise de balle. Variez les hauteurs de balle. Le gardien doit absolument avoir tous les ballons.
- 6. Un exercice d'assouplissement qui s'effectue à deux gardiens.**
Mettez les deux gardiens de but dos à dos jambes écartées de la largeur des épaules. Ils doivent se transmettre le ballon un coup en bas à ras du sol et un coup le plus haut possible. Changer de sens régulièrement.

EXERCICES BASES SUR LES REFLEXES

1. Un exercice tres simple qui demande peu de place et seulement un ballon.

Le gardien de but se met a environ 2m devant vous les jambes ecartees. Vous lui lancez le ballon a raz de terre entre les jambes. Des que le ballon est passe et pas avant, le gardien doit se retourner le plus vite possible pour rattraper le ballon en se couchant dessus. Attention, il ne faut pas que le gardien parte avant ou qu'il commence a se retourner car il peut anticiper et l'exercice devient inutile.

2. Un exercice qui demande un peu de place, 4 ballons et un rythme assez rapide.

Disposez les ballons en formant un carre d'environ 4m de cote (c'est a vous de regler en fonction du gabarit du gardien de but). Vous attribuez un numero (de 1 a 4) a chaque ballon en le disant au gardien. Puis, le gardien se met au milieu du carre. Vous annoncez a haute voix un numero et le gardien doit effectuer un plongeon lateral en effectuant une prise de balle. Des qu'il est en position immobile, il doit se relever en laissant le ballon au sol et vous annoncez immediatement le numero suivant sans qu'il revienne au centre. Attendez bien qu'il soit completement debout pour annoncer le numero suivant. Veillez aussi a ce que le gardien plonge des deux cotes et essayez de choisir les numeros en consequence. Surtout, evitez de faire un circuit avec les numeros.

3. Un exercice simple qui demande un peu de place et qui fait travailler un peu la detente.

Il faut se mettre entre 8 et 10 metres du gardien. C'est vous qui avez le ballon. Le gardien vous tourne le dos. Vous dites un "TOP!". Le gardien se retourne immediatement. Pendant qu'il se retourne, vous lancez la balle d'un cote du gardien. Il doit plonger et effectuer une prise de balle. Recommencer l'exercice plusieurs fois.

4. Un exercice intense qui demande entre 6 et 10 ballons et un peu de place.

Alignez les ballons a intervalle reduit devant vous, positionnez le gardien a 8-10 metres. Vous allez tirer en rafale les ballons a proximite du gardien (sur le cote ou sur lui). Le but du jeu est que le gardien arrete la balle (toujours avec une prise de balle) et se releve de suite car le ballon suivant arrive. Il faut reussir a coordonnee la vitesse du gardien et votre frappe de balle. Ceci est un exercice intense qui demande beaucoup de vitesse de la part du gardien du but.

EXERCICES BASES SUR LA PRISE DE BALLE

1. Un exercice peu difficile qui demande peu de place et seulement un ballon (il fait aussi travailler la detente).

Le gardien de but se met a quelques metres devant vous. Il vous lance le ballon. Il vient en trotinant toucher le ballon. Des qu'il l'a touche, il recule rapidement et vous lui lancez immediatement le ballon dans son dos et en hauteur (pas trop haut). Le gardien doit se detendre en arriere, effectuer une prise de balle en l'air et se retourner pour tomber sur le ventre ou sur le cote. Le reglage de cet exercice est difficile mais rapide. Il faut bien veillez a ce que le gardien vienne toucher le ballon et qu'il ne se retourne pas avant de plonger.

2. Un exercice simple qui s'effectue dans un but.

Vous vous mettez entre le point de penalty et la ligne des 5m50. Le gardien de but se trouve contre un poteau. Il vous lance la balle, se deplace en pas lateraux pour aller toucher l'autre poteau. Des qu'il l'a touche, vous lui envoyez le ballon en cloche et a hauteur de tete de l'autre cote du but (niveau du poteau de depart). Il doit effectuer un plongeon et une prise de balle. Veillez a ce que le gardien aille bien toucher le poteau avant de repartir dans l'autre sens. Bien entendu, il faut regulierement changer de poteau de depart pour faire travailler les deux cotes.

3. Un exercice simple que le gardien peut faire seul.

Le gardien lance la balle en l'air a quelques metres devant lui et apres quelques pas, se detend verticalement et saisie la balle avec une bonne prise de balle.

4. Un exercice difficile qui demande un peu de place.

Le gardien de but vous tourne le dos. Vous vous mettez a environ 10 metres de lui. Au "TOP!" vous lancez la balle en l'air ou vous voulez le gardien doit se retourner et aller recuperer la balle en pleine course avant qu'il ne touche le sol. C'est a vous de vous regler par rapport au niveau de rapidite du gardien. Le but est que le ballon ne touche pas le sol. Donc vous devez aussi alterner l'altitude du ballon et le point de chute.

EXERCICES BASES SUR LES SORTIES AU SOL ET AERIENNES

1. Un exercice qui prend un tiers du terrain, un ballon et un tierse personne (ou d'autres gardiens)

Le gardien se met dans un but. Vous vous mettez a proximite du poteau de corner. La tierse personne se met a l'entree de la surface de réparation. Vous allez mettre une balle en cloche dans la surface entre les 16m50 et les 5m50. Le gardien doit intervenir sur une balle aerienne. La tierse personne va aussi aller jouer le ballon mais il ne

doit en aucun cas sauter. Il vient juste se mettre sous la retombée de la balle. Pour entraîner le gardien à faire abstraction du reste du jeu, l'attaquant doit parfois, se mettre un peu devant, parfois un peu derrière. En faisant ça, vous verrez immédiatement si le gardien se place par rapport à la balle ou par rapport à l'adversaire.

2. Un exercice qui se fait à deux sur la largeur du terrain.

Les deux gardiens sont face à face dans la largeur du terrain. Celui qui est dos au terrain a le ballon dans les mains. Tout en reculant, il va le lancer au-dessus de sa tête et le second gardien va aller le chercher avec une détente verticale. Une fois les pieds au sol, il va la redonner à l'autre gardien pour recommencer l'exercice jusqu'au bout du terrain. Une fois arrivé au bout, ils inversent les rôles et repartent dans l'autre sens.

JEUX

1. Les tirs aux buts.

De temps en temps, à la fin d'un entraînement, il faut essayer de pratiquer une petite séance de tirs au but. Surtout si vous avez plusieurs gardiens de but, ceci vous permettra en même temps de les entraîner à tirer. Les rivaliser donnent parfois un travail intéressant accompagné d'une bonne ambiance.

2. Les frappes de 20 m.

Un peu comme les tirs aux buts, on met un gardien dans les buts puis, 20m, on fait des frappes. Si vous avez plusieurs gardiens, il va se créer un défi entre eux et, tout en rigolant, ils essayeront de se placer et d'intervenir sur les frappes.

3. Une partie de basket-ball (si vous avez plusieurs gardiens)

Si vous avez une salle de sport à votre disposition, il est parfois sympa de faire une petite partie de basket-ball après un échauffement léger et avant d'attaquer le travail spécifique. Bien entendu, il ne faut pas que les gardiens de but prennent cette partie comme une compétition mais comme un échauffement. Le fait de dribbler, faire des passes, intercepter, shooter permet d'acquies le contrôle d'un ballon. Il peut être intéressant d'interdire pendant un moment le dribble de façon à obtenir un maximum de passes.