



## **Entraînement spécifique Gardien de but**

**le 09/04/2014**



Séance de :  
François DASRIAUX  
Nicolas CHASSAIN  
Jean-Philippe OMER

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

# SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) : Mise en place d'un protocole d'échauffement

Situation(s) de jeu :

Course en aller/retour, puis en pas chassé, multi bonds, etc...

Aller / Retour en touchant le sol, les jambes fléchies

Proprioceptif

Jeu de passe à 2, ou contre le mur, echauffement bras + poignets + réception balle

Passes à 2 au pied, passes à rebond

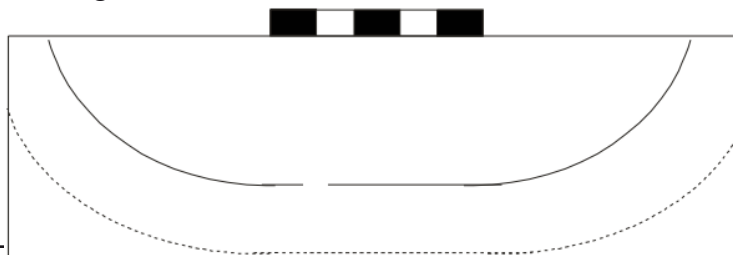
Passes à 2 mains au dessus de la tête sur la largeur terrain de tennis

Déplacement rapides dans le but

Echauffement corporel au contact de la balle.

Jeu combat de coq

Etirements, assouplissements



Comportements attendus :

Respect des consignes

Progressivité



Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

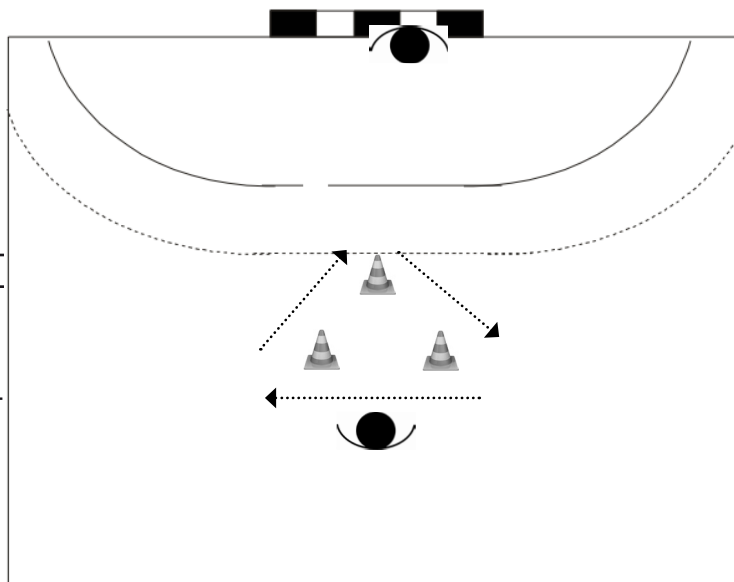
Provocateur / Inducteur

# SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :  
Améliorer l'échauffement sur tirs

Situation(s) de jeu :

Situations d'échauffement :  
Gauche droite, en haut, en bas.  
Secteur proche en bas  
Pied main  
Fort rapproché  
Croisé  
Tirs aux postes



Comportements attendus :  
Respect des consignes  
Le gardien dirige les tireurs en fonction de ses attentes et non l'inverse  
Il garde le contrôle de la balle lors de l'impact  
La balle reste dans la zone  
La balle doit aller en direction du tireur après l'impact

Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

# SPECIFIQUE GARDIEN DEBUT

Objectif(s) :

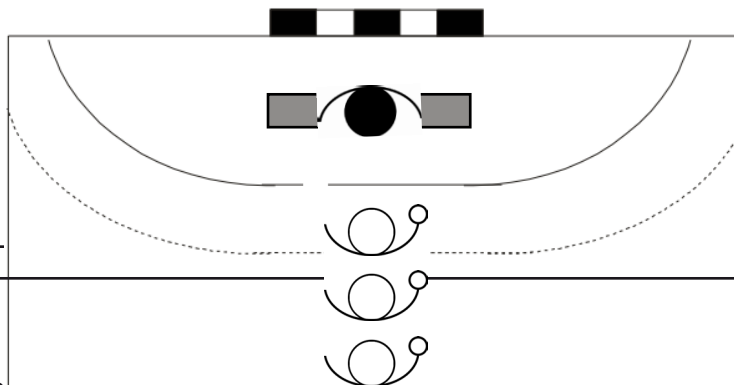
Améliorer dissociation haut / bas

Situation(s) de jeu :

Le gardien est positionné sur banc de 30/40 cm de large et 30 cm de hauteur.

- Passe secteur bas avec rebond. Le gardien garde les mains au dessus des épaules et renvoi la balle avec le pied

- Passe haute. Le gardien a une balle en main. Il doit libérer la main qui va recevoir la balle.



Comportements attendus :

Le gardien doit conserver son équilibre en cherchant à toucher la balle

Le gardien a interdiction de tomber en arrière du banc

Evolution(s) :

- Elagir les passes / tirs pour obliger le gardien à se déplacement latéralement

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

# SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

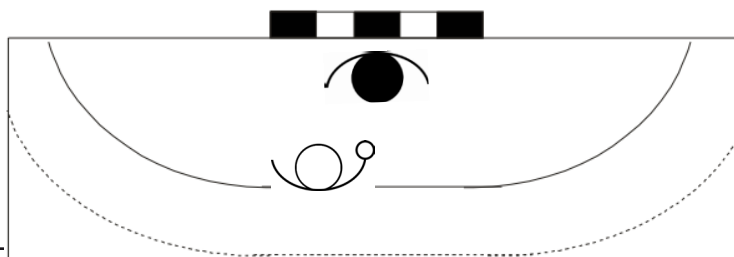
Améliorer motricité et lecture du corps obstacle

Situation(s) de jeu :

Le gardien est allongé devant son but.

Il reste allongé et doit empêcher le porteur de balle de déposer la balle derrière la ligne de but.

Le porteur de balle doit contrôler la balle avec le pied et la balle doit rester au contact du sol en permanence



Comportements attendus :

le gardien essaye de mettre son buste en opposition à la balle.

Evolution(s) :

Deux joueurs qui peuvent se faire des passes

Réactif

Anticipateur

Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

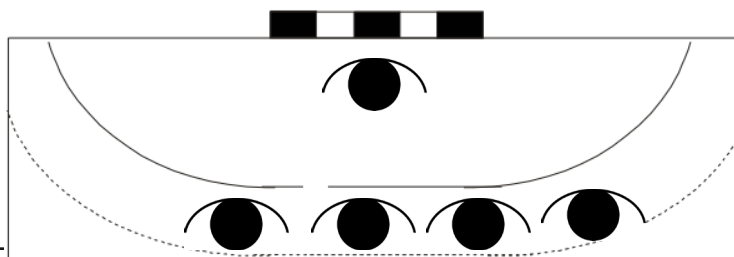
# SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Améliorer l'enchaînement de tache Parade / jeu de transition

Situation(s) de jeu :

4 défenseurs, 2 attaquants. Les attaquants font un tir après 2/3 passes. Changement de statut.  
Les 2 attaquants deviennent défenseurs;  
Le gardien doit arrêter le tir et relancer sur un joueur libre



Comportements attendus :

Le gardien cherche à relancer sur le joueur libre le plus lointain

Il prend le temps nécessaire à la lecture des courses des partenaires et adversaires

Le gardien est équilibré pour effectuer sa relance

Le gardien reste éloigné des joueurs au centre pour ne pas gêner la relance



Evolution(s) :

Réactif

Anticipateur

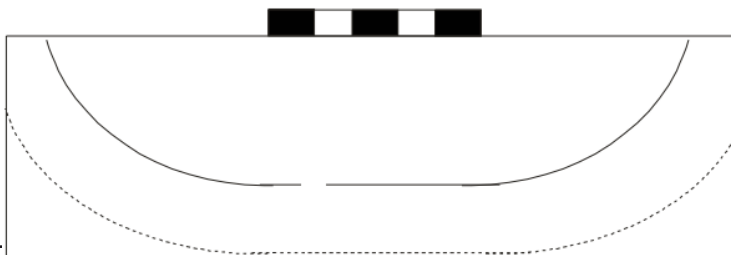
Protecteur / Anticipateur

Provocateur / Inducteur

# SPECIFIQUE GARDIEN DE BUT

Objectif(s) :

Situation(s) de jeu :



Comportements attendus :



Evolution(s) :