

Duels 1:1

Courage et détermination sont indispensables lors des duels. Mais pas seulement. Le gardien doit aussi être capable de choisir la technique correcte en fonction de la situation. Cinq techniques sont à disposition: bloc pied, bloc main, plongeon, lève-jambe et croix.

Conditions cadres

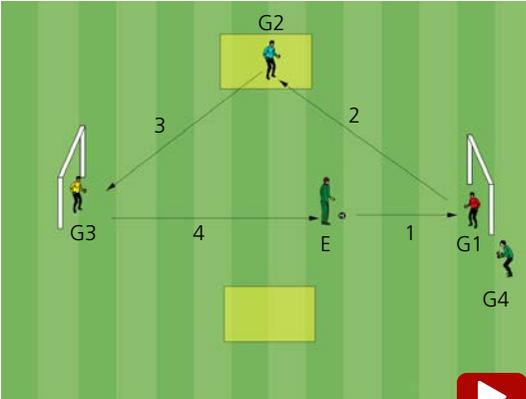
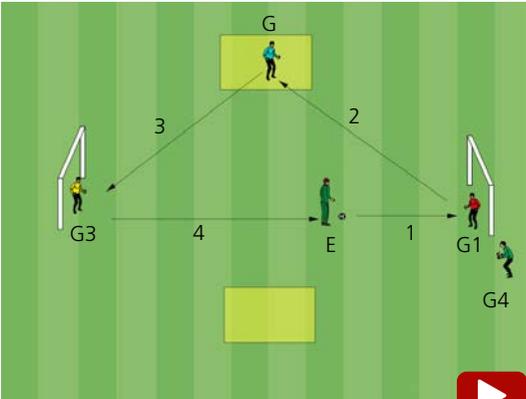
- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer des duels 1:1
- Appliquer les différentes techniques adaptées à la tactique
- Intégrer l'entraînement technique sous forme de jeu
- Eprouver du plaisir

Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Echauffement	5' Stabilisation et mobilisation Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	Voir propositions	Event. ballons
	15' 5+5+1: Duels 1:1 Deux passages par technique et côté. 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2/3/4 = Passe et contrôle du ballon • 1/2/3/4 = Volée et réception du ballon au corps • 1/2/3/4 = Tir avec rebond et réception • 1/2/3/4 = Tir au sol et réception +1: Mise au sol (accoutumance) <ul style="list-style-type: none"> • 1 = Assis et à genoux, se relever et revenir en courant. L'entraîneur défie G1 en 1:1 déclaré. Définir la technique, par exemple «Bloc» (voir vidéo). • 2 = Rouler le ballon. • 3 = Technique 1:1 déclarée. Définir la technique, par exemple «Plongeon» (voir vidéo). • 4 = Rouler le ballon vers l'entraîneur. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes 	
Analytique	20' Entraînement de la technique avec ou sans coordination L'entraîneur affronte G1 avec technique 1:1 déclarée. G1 lance le ballon vers G2 qui effectue un contrôle orienté du ballon avant d'attaquer G3 en 1:1 annoncé. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • G1 se tient devant le but, à cinq mètres. Au signal de l'entraîneur, il se laisse tomber et quand il est orienté vers le ballon, l'entraîneur lui adresse un ballon 1:1 annoncé (voir vidéo). • Varier la position de l'entraîneur. • Varier la technique 1:1. • G2 attaque librement G3. • Ajouter un tâche coordinative-cognitive (réaction/équilibre/différenciation) au début de l'exercice. Par exemple: de sa position de base à cinq mètres du but, G1 doit réagir à un signal cognitif de l'entraîneur (montrer une couleur, réaction main/pied) avant de revenir dans le but. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes 	

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Situatif	20' Situatif Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Toujours varier la position de l'entraîneur et la zone de G2 afin de modifier les angles. • Quand G3 réussit à capter le ballon, il effectue une passe aller-retour avec l'entraîneur puis part affronter G1 en duel 1:1. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes
	10' Concours/Forme de jeu Concours entre G1/G2 et G3/G4: qui encaisse le moins de buts? L'entraîneur met le ballon en jeu dans la zone centrale. G2 ou G3 prend le contrôle du ballon et doit se débarrasser de son adversaire direct avant de défier le gardien adverse en 1:1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Transition: Si le gardien retient le ballon, il le passe à son coéquipier qui affronte le gardien adverse en duel 1:1. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes
Retour au calme	5' Léger footing, étirement ou petit jeu		