

04 | 2018

Entraînement du gardien

Thème du mois – Sommaire

Structure de la leçon: EASI	2
Modèle d'observation	5
Pratique	
• Leçon «Duels 1:1»	6
• Leçon «Plongeurs»	8
• Leçon «Battle»	10
• Exercices spécifiques:	
Sorties et ballons aériens	12
• Entraînement du gardien à l'école	16
• Programme de stabilisation et mobilisation	18
Indications	21

Catégories

- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Niveaux de progression: acquérir, appliquer et créer



S'entraîner comme un numéro 1: les idées présentées dans ce thème du mois permettent aux entraîneurs de club et enseignants d'éducation physique de concevoir des séances ciblées sur le gardien de football qui se veulent efficaces et ludiques à la fois.

Le football moderne a subi une évolution rapide ces dernières années, aussi bien sur le terrain qu'aux abords de la pelouse. Et cela même si les règles de base restent les mêmes, avec 22 joueurs qui s'affrontent, dont deux gardiens, derniers remparts qui rêvent d'invincibilité.

La fascination reste vive pour ces joueurs uniques, les seuls à porter des gants et un maillot différent, et, privilège suprême, à pouvoir prendre le ballon avec les mains. Le gardien détient souvent la clé du match qui peut basculer d'un côté comme de l'autre selon les situations. C'est justement cette responsabilité, ce sentiment d'être décisif qui rendent ce rôle si spécial!

Forteresse imprenable

Avec ce thème du mois, les entraîneurs de club et coaches de gardien (dès les juniors E) disposent d'un précieux outil présentant des exercices ainsi que des formes d'organisation modernes et efficaces pour améliorer le jeu de leur numéro 1. Avec l'objectif d'insuffler le sentiment d'être, le plus souvent possible, imbattable. L'accent est mis sur les thèmes «Duels 1:1» et «Plongeurs», car ces deux actions sont les plus fréquemment répétées par le gardien en cours de match.

La troisième leçon proposée, une «Battle», permet d'intégrer toutes les techniques apprises sous forme de concours ludique, parce qu'à la fin, on progresse à condition d'éprouver du plaisir! Les exercices spécifiques «Sorties dans les pieds» et «Ballons aériens» sollicitent plus particulièrement les capacités de coordination. Ces situations de jeu très exigeantes peuvent ainsi s'exercer dès le plus jeune âge.

Eprouver une fois cette sensation

Et last but not least: les enseignants d'éducation physique peuvent aussi transmettre ces sensations uniques à leurs élèves. Nous avons pour cela retravaillé des formes de jeu connues qui s'effectueront comme des parcours découverte ou des concours attractifs. L'idée est que chacun puisse se mettre dans la peau du gardien, dernier rempart de l'équipe, et goûter à cette sensation au moins une fois!

Structure de la leçon: EASI

La structure EASI – **E**chauffement, **A**nalytique, **S**ituatif et **I**ntégré – s’articule autour du principe «Modèle de jeu – Modèle d’entraînement». En clair, il s’agit de simuler et d’exercer une situation de jeu réelle dans les trois parties spécifiques de l’entraînement du gardien. Ainsi, le gardien sera préparé de manière optimale pour la partie intégrée (avec l’équipe).

L’orientation ainsi que le rythme de l’action et du ballon représentent les facteurs majeurs à considérer (voir ill.).



Fig.: La structure de l’entraînement du gardien selon les directives ASF – Concept d’entraînement du gardien SFV/ASF, 2011

Quoi	Durée
Echauffement 5+5+1	20' y compris «stabilisation et mobilisation»
Analytique	25'
Situatif	25'
Retour au calme	5'
Si les gardiens rejoignent ensuite le reste de l’équipe, la 4 ^e partie s’ajoute:	
Intégré	Dépend de l’entraîneur principal et de la planification

- Echauffement
- Partie analytique
- Partie situative
- Partie intégrée

Fig.: Trame temporelle de l’entraînement du gardien selon les directives ASF – Concept d’entraînement du gardien SFV/ASF, 2011

Les éléments techniques (TE) et tactiques (TA) sont toujours accompagnés et appuyés par les capacités de coordination (COO). Ils occupent des places plus ou moins importantes selon la phase de l’entraînement. Pendant l’**échauffement**, les éléments techniques et les capacités de coordination arrivent en tête, durant la partie **analytique**, ce sont les éléments techniques qui prédominent et dans la partie **situative**, la tactique joue le rôle principal.

Dans la partie **intégrée**, le concours de tous les éléments est déterminant: il se peut qu’un seul entraînement des gardiens soit prévu en fonction de la planification. Dans ce cas, la partie intégrée est laissée de côté.

Globalement, une unité d’entraînement dure 75 minutes. Les temps sont cependant indicatifs et peuvent être adaptés en fonction de l’âge, du niveau et du temps à disposition.

Echauffement: 5+5+1

L'organisation de l'échauffement est conforme au jeu: il faut configurer les mouvements et les éléments techniques de manière que l'orientation (but-gardien-ballon) se rapproche toujours de la situation de jeu!

La mise en train se déroule avec ballon, les exercices de stabilisation et de mobilisation sont ainsi intégrés dès le départ ou en cours d'échauffement. L'observation joue ici un rôle essentiel. L'entraîneur ne coache pas durant cette phase, il soutient, organise, anime, motive. Il ne corrige que les grosses erreurs!

Les cinq éléments avec et sans ballon se retrouvent dans chaque échauffement.

5 éléments sans ballon	5 éléments avec ballon	+1
<ul style="list-style-type: none"> • ABC – Coordination • Mobiliser les articulations • Tonifier • Accélération • Etirements dynamiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail du pied 1 • Travail du pied 2 • Rattraper un ballon bas • Rattraper un ballon qui rebondit • Rattraper un ballon mi-haut, haut 	Préparation à l'élément technique de la partie principale

III.: Les éléments 5+5+1 dans l'échauffement

Partie analytique

Il s'agit ici de l'apprentissage, de l'application ou de la mise en forme des éléments techniques. Tout comme durant l'échauffement, il est primordial de tenir compte de l'orientation du corps – dans le but et dans l'espace – en lien avec la situation de jeu.

L'exercice de base se décline en plusieurs variantes en intégrant les éléments de coordination et cognitifs (plus facile/plus difficile). Ainsi, chaque gardien s'entraîne en fonction de son niveau.

- Apprendre, appliquer et configurer les éléments techniques
- Tous les ballons sont annoncés
- Accents du coaching: **technique**/tactique
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but – ballon – gardien

- Exercice de base: technique pure
- Voir A

- Variantes de l'exercice de base
- Intégrer les capacités de coordination et cognitives
- Voir A

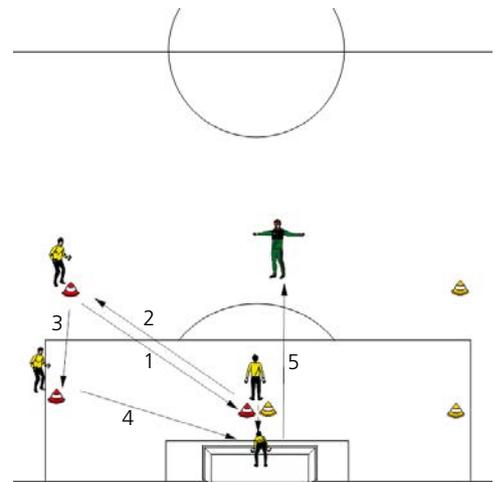


Fig.: Organisation de l'échauffement selon une situation de jeu.

Partie situative

Les éléments techniques sont intégrés à 100 % dans le domaine tactique. Les exercices sont aussi adaptables au niveau de chaque gardien comme pour la partie précédente. Important: à la fin de la séance, les éléments techniques et tactiques doivent être entraînés dans une situation de jeu spécifique (sans moyen auxiliaire) (S2).



- Intégrer les éléments techniques dans une situation de jeu (simulation)
- Tous les ballons ne sont pas annoncés (frappes libres)
- Accents coaching: technique/**tactique**
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but – ballon – gardien = jeu



- Simuler une situation de jeu avec des moyens auxiliaires
- Voir S



- Simuler une situation de jeu sans moyen auxiliaire
- Voir S

Partie intégrée

Lorsque les gardiens rejoignent l'équipe après la partie spécifique et que l'entraîneur des gardiens les accompagne, on parle alors d'une partie intégrée. Ici, tous les principes techniques et tactiques sont mis en application dans l'entraînement en commun. L'avantage de cette phase: on se rapproche des situations réelles, puisque les actions sont menées par des joueurs de champ et non plus par les autres gardiens.



- Intégrer les éléments techniques et tactiques dans l'entraînement d'équipe
- L'entraîneur des gardiens est présent (de préférence, derrière les buts) et se charge du coaching

Avec cette structure, les composantes techniques et de coordination sont toujours entraînées en prenant en compte les éléments tactiques. Et surtout, les gardiens peuvent dès l'échauffement et durant toute la séance qui suit s'entraîner en fonction d'une situation de jeu spécifique. Deux avantages à cela: d'un côté, la même situation est entraînée durant plus d'une heure, même si les accents varient au cours de la séance. D'autre part, les gardiens sont très vite obligés de prendre de nombreuses décisions, ce qui s'avère primordial pour les faire progresser. Car une technique parfaite ne mène à rien sans prise de décision (tactique) adaptée.

Modèle d'observation

La condition préalable pour mettre en oeuvre correctement la structure EASI est l'application du modèle d'observation. Ce modèle a été développé par Patrick Foletti, le chef des gardiens de l'Association suisse de football ASF. L'orientation ainsi que le rythme de l'action et du ballon représentent les facteurs majeurs à considérer.

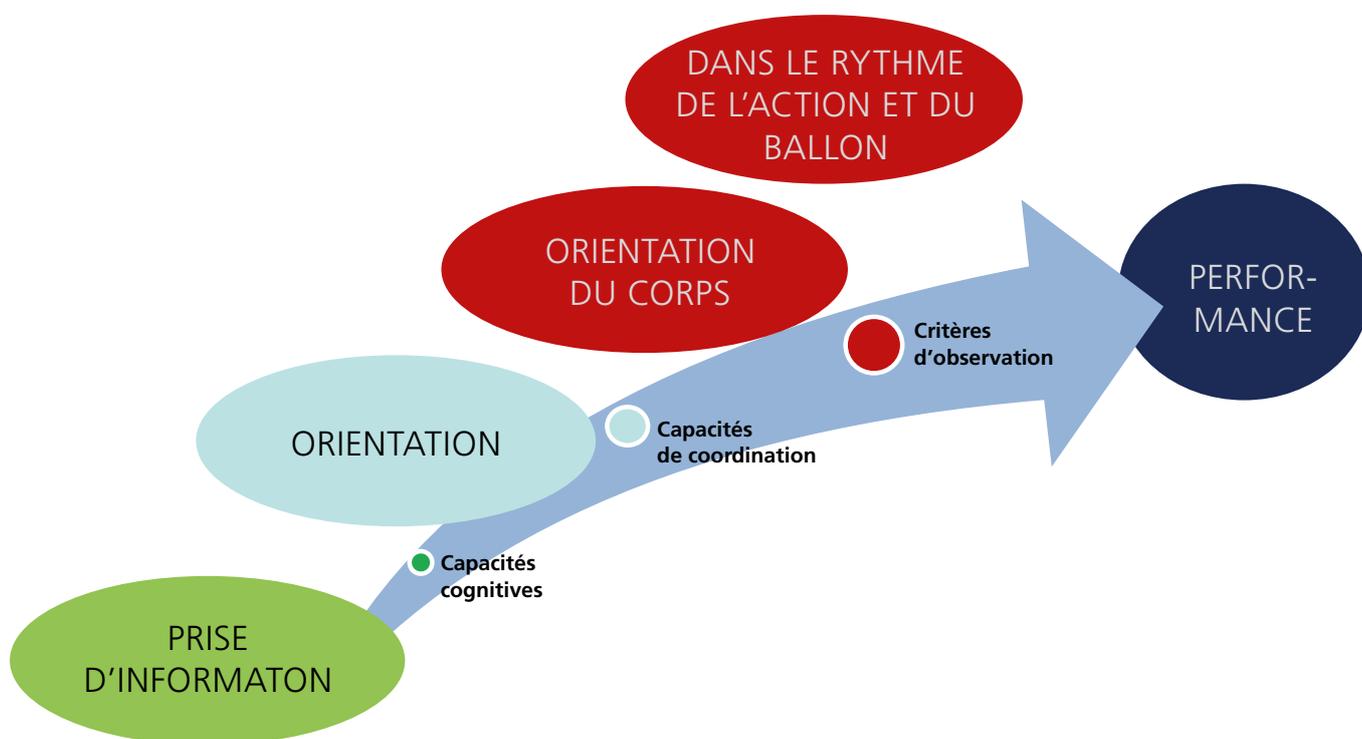


Fig.: Le modèle d'observation pour l'entraîneur d'après Patrick Foletti, 2013

Avant de pouvoir réaliser une action, le gardien doit collecter des informations et les traiter (processus cognitif); c'est seulement après qu'il pourra proposer une réponse motrice pertinente.

Afin d'accomplir un mouvement technique optimal en adéquation avec la situation tactique, le gardien doit d'abord s'orienter parfaitement dans l'espace ou dans le but et, ensuite, s'adapter au rythme de l'action et du ballon.

Cette partie cognitive-coordinative est décisive et représente une phase significative de préparation et d'observation pour l'entraîneur.

Chaque entraîneur doit être capable de guider son gardien par rapport à sa position dans l'espace et au but, tout en réagissant et corrigeant lorsque ce dernier ne respecte plus le rythme de l'action ou du ballon.

Pour que ces critères d'observation puissent s'appliquer dans la pratique, il est essentiel que la planification et la réalisation de l'entraînement soient structurées selon ces deux principes.

Entraînement

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
- Éprouver 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, pp. 18-20	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	<p>20' Situatif Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés.</p> <p>Variantes</p> <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
	<p>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 défaire de son adversaire direct avant de défier le gardien adverse en 1:1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens.</p> <p>Variante</p> <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		

Plongeurs

C'est la technique la plus souvent utilisée par le gardien. Cette leçon reproduit toujours une situation réelle de jeu et trouve donc une application directe.

Conditions cadres

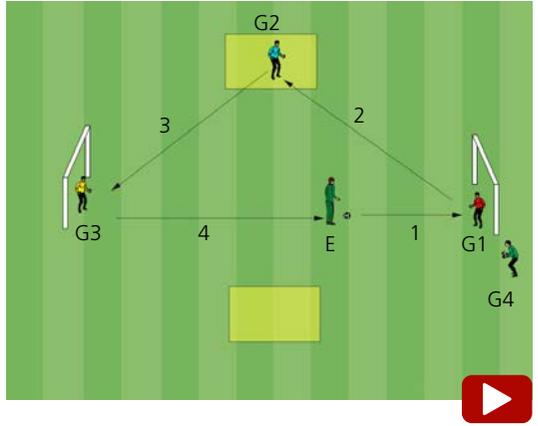
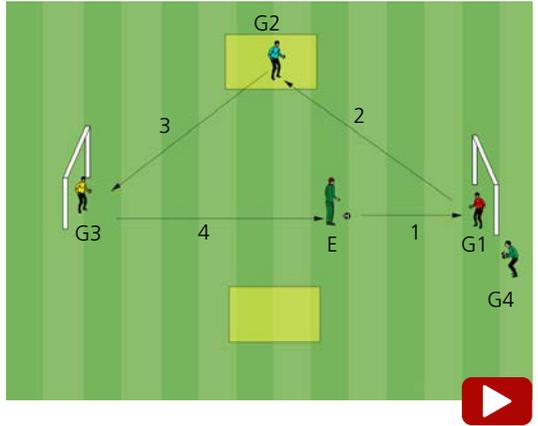
- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer différents plongeurs
- Améliorer la technique sous forme de jeu
- Éprouver 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, pp. 18-20	Event. ballons
	15' 5+5+1: Plongeon 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 tir annoncé de l'entraîneur. • 2 = Rouler le ballon. • 3 = Tir déclaré. • 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 frappe le ballon annoncé vers G1 pour un plongeon. G1 relance vers G2 qui s'oriente, contrôle le ballon et tire vers G3. 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 lorsqu'il est orienté vers le ballon, l'entraîneur lui adresse un tir annoncé. • Varier la position de l'entraîneur. • Varier les trajectoires. • G2 tire librement vers G3. • Tâche de coordination (réaction/équilibre/différenciation) au début de l'action. Exemple: G1 se tient sur une jambe à cinq mètres du but et l'entraîneur lui adresse trois volées dans les mains. Après cela, G1 recule dans son but pour l'action suivante. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Situatif	<p>20' Situatif Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toujours varier la position de l'entraîneur et la zone de G2 afin de modifier les angles. • Varier les trajectoires du ballon. • Quand G3 réussit à capter le ballon, il effectue une passe aller-retour avec l'entraîneur puis part affronter G1. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes
Situatif	<p>10' Concours/Forme de jeu Concours entre G1/G2 et G3/G4: qui encaisse le moins de buts? G1 passe à G2 qui frappe librement vers G3. G3 passe à G4 qui frappe librement vers G1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes
Retour au calme	<p>5' Léger footing, étirement ou petit jeu</p>		

Battle

La victoire et la défaite font partie intégrante du jeu. Et lorsque les joueurs appliquent la bonne technique dans le jeu tout en éprouvant du plaisir, on se rapproche alors de l'entraînement parfait!

Conditions cadres

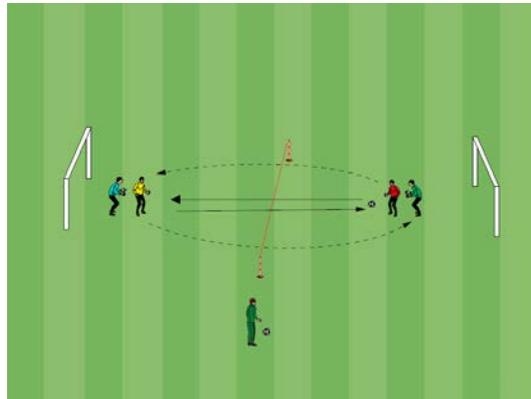
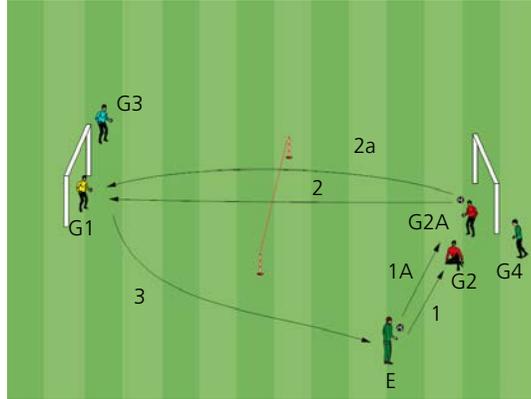
- Durée de l'entraînement: variable selon la taille du groupe et l'organisation
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et varier les plongeurs, les duels 1:1, les ballons hauts et la construction du jeu dans une situation de compétition («battle»)
- Entraîner la technique en mode concours
- Éprouver du plaisir et développer le «winning spirit»

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, pp. 18-20	Event. ballons
	15' Circuit 5+5+1 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • G1 joue vers G2 puis traverse le terrain en passant sur ou sous la corde, etc. <ul style="list-style-type: none"> - Technique 1: passe plat du pied, cou-du-pied ou ballon piqué, avec ou sans contrôle. - Technique 2: lancer et rattraper le ballon. - Technique 3: tirer et réceptionner le ballon (toutes les variantes). +1: Mise au sol (accoutumance) <ul style="list-style-type: none"> • G2, Assis (ou à genoux); trois passes de l'entraîneur à ras de terre pour le plongeur. • G2 se relève, revient à la position G2A et arrête le ballon annoncé tiré par l'entraîneur. • G2 se relève et tire en direction de G1 sous la corde. • G2 joue ensuite le ballon vers l'entraîneur. Changer les positions.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde <ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde

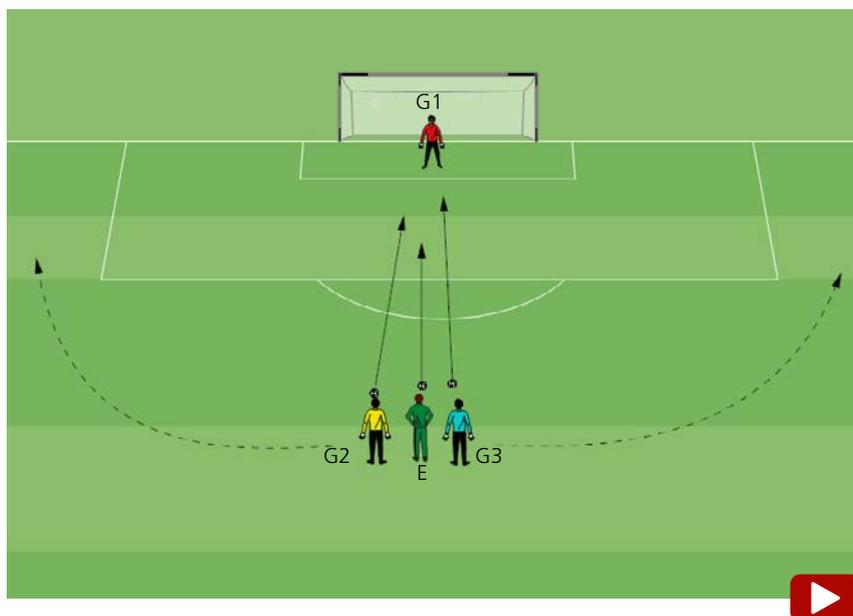
	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Analytique	<p>20' Technique</p> <p>L'entraîneur joue en direction de G1 un ballon annoncé (en fonction du thème).</p> <p>G1 joue vers G2 un ballon annoncé (en fonction du thème).</p> <p>G2 relance le ballon à l'entraîneur.</p> <p>G1 et G2 courent aux positions G3 et G4.</p> <p>G3 et G4 rejoignent le but.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Situatif	<p>30' Situatif/Concours</p> <p>L'entraîneur joue vers G1 un ballon non annoncé (frappe libre) (en fonction du thème).</p> <p>G1 joue vers G2 un ballon non annoncé (frappe libre).</p> <p>G2 relance le ballon à l'entraîneur.</p> <p>G1 et G2 courent aux positions G3 et G4.</p> <p>G3 et G4 rejoignent le but.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Battle» G1 contre G2: pendant une minute, G1 et G2 essaient de marquer (lancer ou tirer/empêcher le plus de buts possibles). • Définir avec quelle technique les gardiens doivent lancer ou tirer. • Définir si le lancer ou le tir passent sur ou sous la corde. • Définir la suite, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> – plat du pied droit – lancer main droite sous la corde – plat du pied gauche – lancer main gauche sous la corde – tir pied droit – lancer main droite par-dessus la corde – tir pied gauche – lancer main gauche par-dessus la corde – volée plate à droite – volée haute à droite – volée plate à gauche – volée haute à gauche 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Retour au calme	<p>5' Léger footing, étirement ou petit jeu</p>		

Exercices spécifiques: Sorties et ballons aériens

Défendre un but représente une tâche compliquée et très exigeante. Un bon gardien doit maîtriser l'espace situé devant sa cage. Une mission difficile pour les jeunes dont les capacités d'orientation, de différenciation et de rythme ne sont pas encore stabilisées. Or, de telles situations se présentent rarement dans les catégories juniors (en match et à l'entraînement): voici donc quatre exercices spécifiques qui peuvent s'intégrer à tout moment dans la structure EASI.

Sorties dans les pieds – Rythme

Grâce à cet exercice, le jeune gardien peut collecter de précieuses expériences dans le domaine des sorties.



Objectifs d'apprentissage: Estimer la vitesse du ballon, choisir quels pas effectuer, et surtout combien, pour prendre le contrôle du ballon au plus vite. Et enfin: exercer sa prise de décision (processus cognitif), un facteur de performance déterminant.

Déroulement: L'entraîneur, G2 et G3 se tiennent face à G1. Au signal de l'entraîneur, ils tirent simultanément leur ballon dans la surface de réparation, chacun avec une puissance différente. G1 attaque et bloque le ballon qui s'approche le plus rapidement de lui.

Variantes

- G1 attaque les ballons les plus lents.
- G1 attaque les ballons intermédiaires.
- L'entraîneur, G2 et G3 varient leurs positions de départ et/ou la trajectoire des ballons joués.

Plus facile

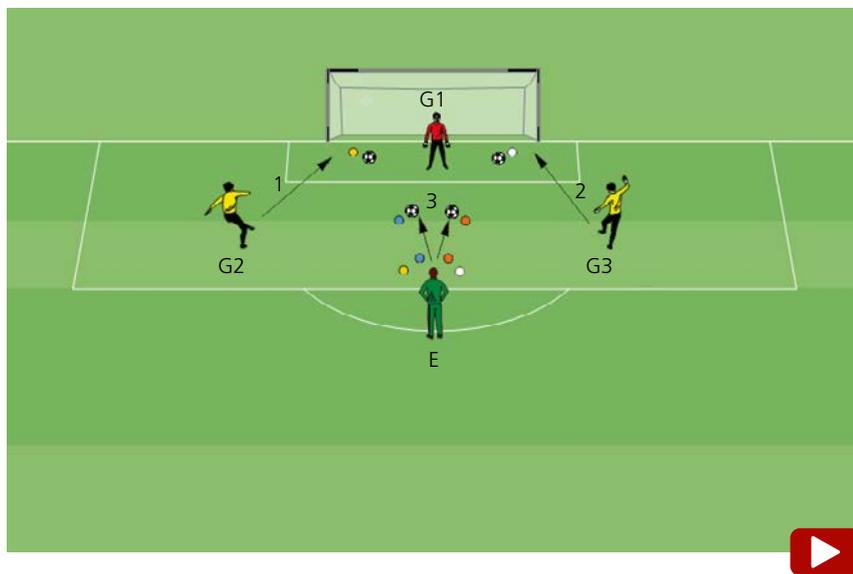
- Avec deux ballons seulement, attaquer toujours le plus rapide.

Remarque: Chaque gardien effectue trois à cinq arrêts avant de changer de position.

Matériel: Un but, trois ballons

Sorties dans les pieds – Différenciation

Les jeunes gardiens expérimentent la différence entre les deux déplacements vers le ballon. Cet exercice leur apprend aussi à appliquer correctement les deux pas (pas chassé, pas de course).



Objectifs d'apprentissage: Lors des sorties, il est essentiel que les jeunes gardiens reconnaissent la différence entre le pas chassé et la course en avant. Le pas chassé est privilégié pour les plongeurs, tandis que le pas de course s'avère beaucoup plus efficace pour les sorties. Deux éléments que les jeunes gardiens doivent encore intégrer.

Déroulement: L'entraîneur montre une couleur en posant le pied sur un des quatre cônes placés devant lui.

- Jaune = plonger vers un ballon au sol côté droit avec un pas chassé
- Blanc = plonger vers un ballon au sol côté gauche avec un pas chassé
- Bleu = sortir en pas de course vers un ballon au sol côté droit
- Rouge = sortir en pas de course vers un ballon au sol côté gauche

Après les actions «jaune» et «blanc», G1 se relève immédiatement et s'oriente vers l'entraîneur. Celui-ci joue un second ballon pour une sortie à l'opposé du premier plongeur (jaune/rouge ou blanc/bleu).

Inversement: après une action «rouge» ou «bleu», G1 doit s'orienter vers G2, respectivement G3 pour un tir au premier poteau.

Variantes

- G2 et G3 changent de place (autre angle).
- Trajectoire du ballon (ras de terre, avec rebond ou à mi-hauteur) et/ou tir au premier ou deuxième poteau.
- Coupler chaque couleur avec un chiffre.

Plus facile

- Entraîner seulement le côté droit ou gauche (deux combinaisons de couleurs au lieu de quatre).
- Lancer le second ballon à la main au lieu de le botter.

Plus difficile

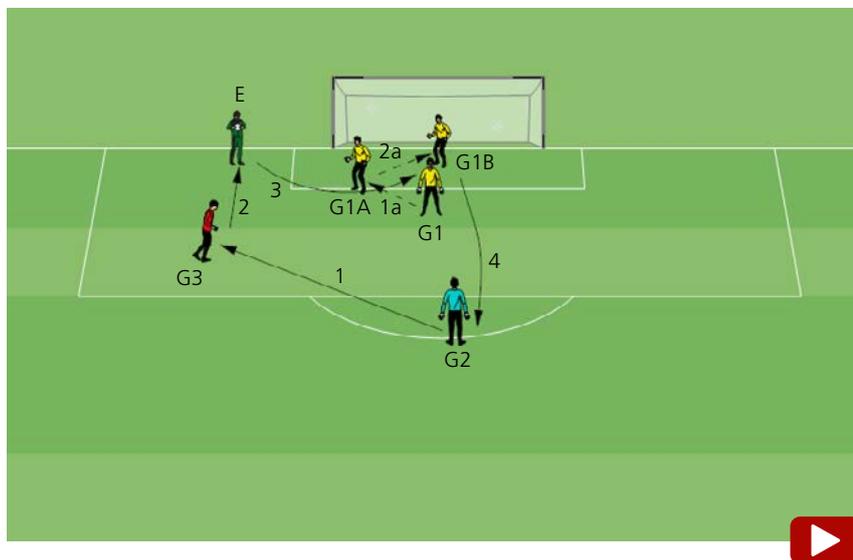
- Inverser les couleurs: rouge signifie bleu, etc.

Remarque: Quatre actions par gardien avant de changer les rôles.

Matériel: Un but, sept ballons, huit cônes de couleur

Ballons aériens – Rythme

Le ballon et l'action impriment le tempo à cet exercice; le G doit adapter son rythme en permanence afin de démarrer son action de manière optimale.



Objectifs d'apprentissage: Les jeunes gardiens sont rarement confrontés à de telles actions en match ou à l'entraînement. Il est donc important de leur proposer ces premières expériences de ballons aériens en combinaison avec des tâches annexes qui sollicitent la coordination. Ils peuvent ainsi vivre à l'entraînement des situations avec un espace plus grand ou avec des adversaires qui tirent avec plus de force (dès Footeco-14).

Déroulement: G1 s'oriente vers G2 qui fait une passe à G3. G1 se déplace en fonction du ballon et s'oriente donc vers G3 (position de tir – position de base dans le but – position G1A). G3 lance le ballon à l'entraîneur et G1A s'oriente vers l'entraîneur (ballon aérien – position ouverte – position G1B). L'entraîneur lance (comme un centre) un ballon aérien annoncé à G1B qui renvoie vers G2 après avoir bloqué le ballon.

Variantes

- Trajectoires des ballons de l'entraîneur.
- Position de G2 et G3.

Plus facile

- G1A s'oriente vers l'entraîneur (sans mouvement préalable).

Plus difficile

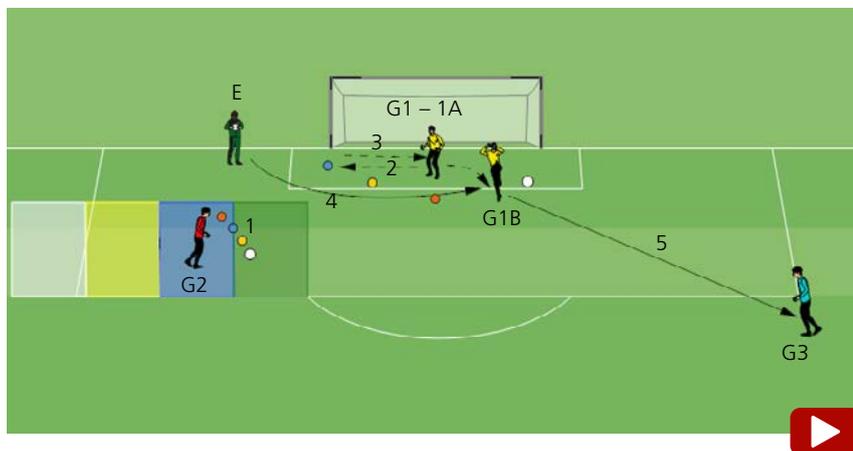
- L'entraîneur joue le ballon avec les pieds au lieu des mains.

Remarque: Trois actions par gardien avant de changer les rôles.

Matériel: Un but, un ballon

Ballons aériens – Différenciation

Dans cet exercice, le gardien prend conscience que chaque centre a sa propre trajectoire et qu'il doit ainsi s'élancer soit avec le pied droit, soit avec le gauche. S'il ne parvient pas à saisir le ballon, le gardien le dévie du poing.



Objectifs d'apprentissage: Les jeunes gardiens sont rarement confrontés à de telles actions en match ou à l'entraînement. Il est donc important de leur proposer ces premières expériences avec ballons aériens en combinaison avec des tâches annexes qui sollicitent la coordination. Ils peuvent ainsi vivre à l'entraînement des situations avec un espace plus grand ou avec des adversaires qui tirent avec plus de force (dès Footeco-14).

Déroulement: G1 s'oriente vers G2 (position ouverte). G2 montre une couleur en posant le pied sur un des quatre cônes (bleu, jaune, rouge, blanc) devant lui. G1 recule vers sa ligne de but. G1A effectue ensuite le mouvement correspondant sans ballon:

- Bleu = impulsion avec la jambe droite
- Jaune = impulsion avec la jambe droite (aussi possible comme attaque du ballon)
- Rouge = impulsion avec la jambe gauche
- Blanc = impulsion avec la jambe gauche

G1B s'oriente ensuite vers l'entraîneur qui lance cinq ballons consécutifs:

- Ballons 1 et 2 à bloquer et à renvoyer sur G3
- Ballon 3 à dégager au poing gauche
- Ballon 4 à dégager au poing droit
- Ballon 5 à dégager avec les deux poings

Variantes

- Varier la position de G2 (la prise d'information et l'orientation dans le but sont différentes pour G1).
- Trajectoires des ballons de l'entraîneur pour que le gardien prenne appui sur son autre jambe.
- Position de l'entraîneur.

Plus facile

- Utiliser deux couleurs seulement.

Plus difficile

- Pour le dégagement au(x) poing(s): G1A doit rattraper le ballon dans la zone annoncée par l'entraîneur au moment du lancer. Il est important ici que le gardien utilise la même technique pour les trois ballons (3x main gauche, 3x main droite ou 3x à deux mains).

Remarque: Choisir l'emplacement des quatre zones (plus ou moins éloignées) en fonction des caractéristiques du gardien (taille, âge et force).

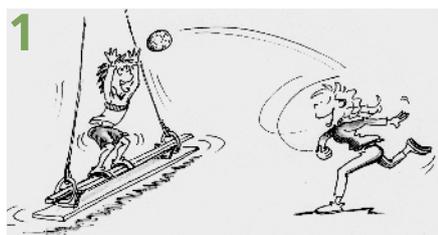
Matériel: Un but, six ballons, 20 cônes

Entraînement du gardien à l'école

Tester un circuit d'entraînement et deux grands jeux classiques de manière différente: en parcourant les différents postes, les élèves développent leurs capacités de coordination et se mettent une fois dans la peau du gardien de but.

Entraînement par postes

Les différents postes installés dans la salle sont occupés par deux à trois élèves à la fois. A effectuer sous forme de parcours découverte ou de concours. Qui récolte le plus de points?



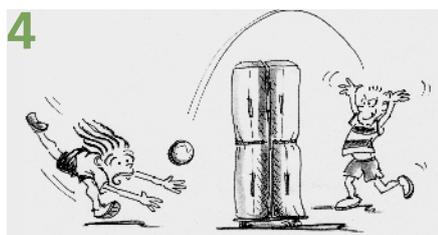
Poste 1: Equilibre et réception du ballon
Accrocher un banc renversé aux anneaux (à 30 cm du sol). A se tient debout en équilibre sur le banc, B lui lance le ballon. Qui rattrape le plus de ballons?



Poste 2: Réaction et réception du ballon 1
A se tient face à une paroi à trois mètres de distance. B se place derrière lui et lance des ballons contre le mur. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



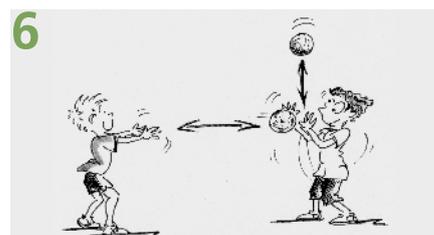
Poste 3: Différenciation et lancer Un caisson suédois ouvert est placé à cinq mètres de la ligne derrière laquelle se trouvent deux élèves. A tour de rôle, ils visent l'intérieur du caisson. Qui marque le plus de points?



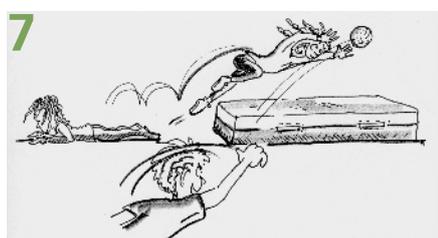
Poste 4: Réaction et réception du ballon 2
Placer le chariot des gros tapis entre les deux joueurs pour masquer la vue. A lance le ballon par-dessus les tapis. Si B le rattrape, il le renvoie à son tour. Par contre, si le ballon tombe sur le sol, A marque un point. Qui en récolte le plus?



Poste 5: Rythme/différenciation et réception du ballon A saute sur le mini-trampoline pour se réceptionner sur le gros tapis. Quand il est en l'air, B lui lance le ballon qu'il essaie de rattraper avant de retomber sur le tapis. Combien de ballons A réussit-il à rattraper?



Poste 6: Différenciation et réception du ballon Deux élèves se font face, chacun avec un ballon (un à deux mètres de distance entre eux). Dès que A lui lance le ballon, B lance le sien en l'air. B essaie ensuite de renvoyer le ballon de A avant de rattraper le sien au retour. Quel groupe réussit le plus d'enchaînements corrects?



Poste 7: Voler et dévier A est étendu sur le sol, les pieds dirigés vers le gros tapis. Au signal de B, il se relève et court vers le tapis (pas chassé ou course) sur une distance de deux mètres, puis il plonge sur celui-ci pour dévier le ballon lancé par B. Lequel des deux élèves repousse le plus de ballons?



Poste 8: Voler, courir, voler A se tient entre deux grands tapis distants de quatre mètres chacun, B lui fait face à trois mètres de distance. B lance un ballon sur un des tapis. A court et plonge pour le rattraper. Il se relève immédiatement pour rattraper le deuxième ballon lancé par B sur l'autre tapis. Etc. Qui dévie ou réceptionne le plus de ballons dans un temps donné?



Poste 9: Equilibre et réception du ballon A se tient en équilibre sur le banc renversé et s'y déplace en pas chassés latéraux. B lui adresse différents ballons à gauche et à droite. Qui réussit à tenir l'équilibre tout au long de l'exercice? Qui rattrape le plus de ballons sans tomber?

Matériel: Différents ballons, anneaux, mini-trampoline, grands et petits tapis, caissons suédois, bancs, cordes, [fiches de postes \(pdf\)](#), [fiches individuelles \(pdf\)](#), chronomètre

Balle à deux camps avec buts

Les élèves apprennent ici à défendre un but et arrêter un ballon. Grâce à cette forme de jeu connue de tous, ils accèdent plus vite aux sensations propres au gardien de but. Lancer, rattraper, dévier et stratégie de jeu trouvent ici un terrain d'entraînement optimal!

Sur le principe, on applique les règles classiques de la balle à deux camps. Celui qui est touché doit rejoindre le «ciel» (1). Deux petits buts (piquets) sont placés au milieu des terrains (deux à trois mètres de largeur suivant le niveau). Pour se libérer, un joueur doit marquer un but (le ballon doit passer entre les poteaux (2) et non pas toucher un adversaire comme dans la version classique). Les joueurs qui défendent les buts ne sont pas obligés de bloquer le ballon, ils peuvent le dévier sans devoir rejoindre le «ciel». Définir en fonction du niveau combien de joueurs ont le droit de défendre un but (max. trois). Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul joueur dans le terrain principal.

Variantes

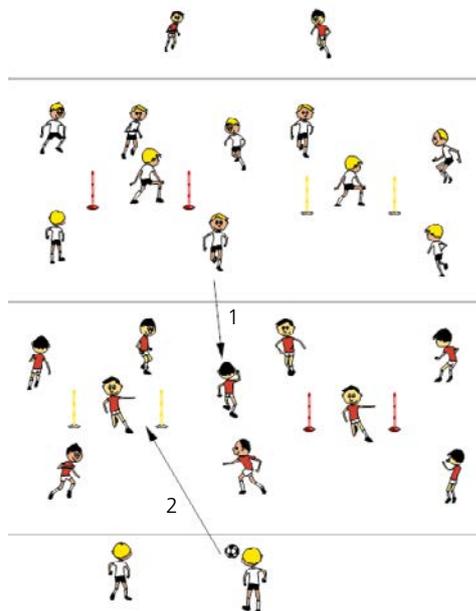
- Jouer avec les pieds (attention: utiliser un ballon mou en fonction du degré).
- Les joueurs qui ne défendent pas un but et qui sont touchés par un «prisonnier» rejoignent leur ciel.

Plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- S'il ne reste qu'un joueur sur le terrain principal, il doit défendre les deux buts en alternance. S'il laisse passer le ballon ou qu'il est touché en dehors des buts, le jeu est terminé.

Remarque: Adapter la taille des buts et des ballons en fonction du niveau et de l'âge.

Matériel: Un ou plusieurs ballons



Passé à dix avec buts

Les formes de passes à dix conviennent très bien à l'apprentissage des éléments techniques et tactiques que sont passes, dribbles, déplacements, couverture du terrain, feintes, etc. Avec cette variante qui intègre les actions lancer, rattraper, dévier et plonger, le gardien joue un rôle central!

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité (toute la salle ou deux demi-salles avec quatre groupes). L'équipe en attaque essaie de marquer un point en logeant le ballon dans le but (on peut marquer des deux côtés), le tout en se faisant des passes. L'équipe adverse défend ses buts et essaie de récupérer le ballon. Si elle y parvient, elle part à l'attaque. Désigner un élève par équipe qui compte les points. Chaque but ne peut être défendu que par un seul joueur.

Variantes

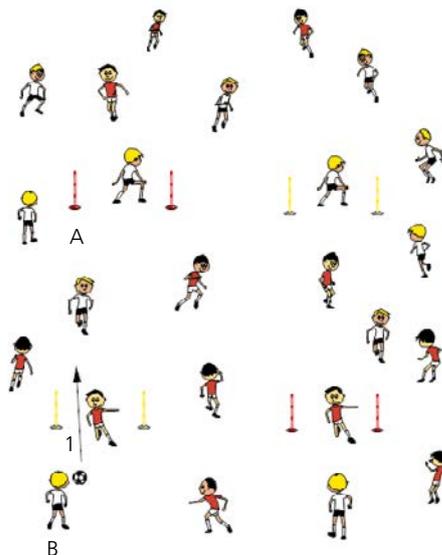
- Compter aussi les passes. Qui effectue le plus de passes avant de marquer?
- Adapter/définir les distances (lignes) pour les tirs.

Plus difficile

- Jouer avec plusieurs ballons: ballon de football seulement avec les pieds, softball seulement avec les mains.
- Si A attrape le ballon de B, cela donne un point supplémentaire à l'équipe (voir dessin).

Remarque: Adapter la grandeur des buts et les ballons en fonction du niveau et de l'âge.

Matériel: Un ou plusieurs ballons



Programme de stabilisation et mobilisation

Pendant l'échauffement, il est recommandé d'effectuer quelques exercices de stabilisation et de mobilisation pour préparer les gardiens aux exigences des parties analytique et situative de l'entraînement.

Exercice 1 (dynamique): Stabilité du tronc et épaules



Exercice 2 (dynamique): Stabilité latérale du tronc



Exercice 3 (dynamique): Stabilité du tronc



Exercice 4 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 5 (dynamique): Stabilité du tronc et mobilité des hanches



Exercice 6 (dynamique): Stabilité postérieure du tronc et ischio-jambiers



Exercice 7 (dynamique): Dos, muscles fessiers et ischio-jambiers



Exercice 8 (dynamique): Stabilité globale du corps



Exercice 9 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité du tronc



Exercice 10 (dynamique/statique, en équilibre): Stabilité postérieure du tronc



Exercice 11 (dynamique, en équilibre): Stabilité latérale du tronc



Exercices 12/13/14 (dynamique): Mobilité en combinaison avec la stabilité des jambes (adducteurs et abducteurs)



Indications

Ouvrages

- Foletti, P. (2007): Konzept Foletti Goalieschule.
- Foletti, P. (2011): Konzept Torhüter Training SFV/ASF.
- Foletti, P. (2013): Torhüter Training für Team Trainer (travail de diplôme instructeur ASF).

Liens

- Ecole de gardiens Foletti: www.foletti-goalieschule.ch
- Association suisse de football: www.football.ch

Nos remerciements

- au FC Lucerne et à ses entraîneurs des gardiens Sven König (1^{re} équipe), Marco Mezzadri (Footeco) ainsi qu'aux gardiens de Footeco 13 et Footeco 14 Lukas Steiner, Cédric Stillhart, Denis Cordone et Alessandro Müller pour leur aide et participation aux séquences vidéo.
- au FC Bienne et à son entraîneur des gardiens Peter Scheurer, ainsi qu'à Giacomo Sacino (U13) pour leur aide et participation à la photo de la page de titre.
- à Nils De Mol, gardien du cadre national U17 et du FC Bâle pour sa participation aux photos du programme «Stabilisation et mobilisation».

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteur: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique.

Collaborateur: Thierry Barnerat, entraîneur des gardiens ASF

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Ueli Känzig, OFSPO

Photos: Patrick Foletti

Graphiques: Patrick Foletti

Dessins: Leo Kühne

Vidéos: Patrick Foletti

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

Partenaires



Pour ce thème du mois:

