

## L' ENTRAINEMENT DES GARDIENS

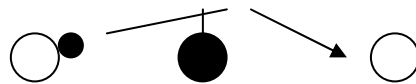
L'entraînement du gardien est une exigence essentielle de la préparation à la performance ; sa spécificité demande une disponibilité difficile à concilier avec celle que nécessite l'entraînement des joueurs de champ.

Sauf dans le haut niveau dans lequel, des séances entières peuvent leur être réservées, quelquefois avec un entraîneur spécialiste, l'entraîneur doit trouver des solutions originales pour entretenir leur motivation et développer leurs qualités au sein des séances hebdomadaires. Pour aller au-delà du simple échauffement classique et rituel dans lequel le gardien est sollicité par les séries de tirs à droite et à gauche, en haut et en bas ; peut être est il intéressant de réserver une ou deux fois par semaine une séquence dont les objectifs principaux seront orientés vers les gardiens, tout en donnant des tâches qui maintiendront les joueurs en activité. L'échauffement préalable pourrait proposer à tous les joueurs des situations dont les caractéristiques motrices, gestuelles et techniques sont plutôt celles de gardiens de but. Nous proposons plusieurs blocs de situations pour gardiens les unes d'ordre général visant à développer ou entretenir les capacités motrices utiles aux gardiens qui peuvent se faire hors ou dans les cages ; les autres plus spécifiques avec des tireurs à leur disposition.

### Premier bloc :

#### S1 :

Un ballon pour 3



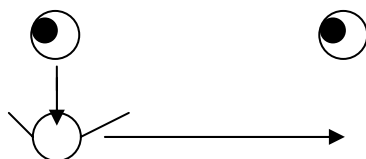
Deux joueurs se transmettent la balle en passant « à travers » un troisième qui se trouve à égale distance des deux autres, et qui tente de toucher la balle en faisant face au ballon, le lobe est interdit. On peut faire varier le placement du joueur central plus près du lanceur ou plus près du réceptionneur.

Variante :

Un joueur fait rebondir la balle devant lui, le joueur central, l'attrape avant le deuxième rebond, le redonne au même joueur qui tente un lobe pour passer au troisième, le joueur central essaie de l'intercepter.

#### S2 :

Deux ballons pour 3.



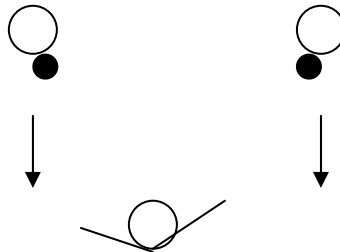
Deux joueurs sur une même ligne, balle en main lance la balle devant eux au troisième qui se déplace de droite à gauche pour venir l'attraper. Les deux joueurs lancent la balle en haut puis en

bas, puis alternativement en haut puis en bas ; les séquences ne dépassent pas six déplacements successifs ; il est possible de demander un lancer fort en haut pour que le joueur gardien renvoie la balle devant lui avec les bras ou un lancer en cloche pour un renvoi avec la tête.

Beaucoup de variants peuvent enrichir la situation en changeant les trajectoires de lancer et les modes de parade renvoi

Il est important de respecter le fait de toujours recevoir la balle en avant de l'axe frontal du corps

### **S3 :**



Le joueur qui travaille est assis, les deux autres sont en face de lui décalés à droite et à gauche

Les lancers se font alternativement vers le bras droit et vers le bras gauche, en hauteur, avec un rebond, le gardien reste assis attrape la balle à une main et la renvoie, puis les lancers se font en faisant rouler la balle assez loin du gardien pour l'obliger à plonger à droite et à gauche

### **S3 bis**

Le gardien est en appui sur les mains et les pieds face au sol, renvoie les balles avec la main droite puis la main gauche, puis avec le pied droit puis le pied gauche

### **Deuxième bloc :**

Course sans ballon, en pas chassés, en pas croisés, en associant des circumductions des bras dans un sens puis l'autre, les flexions complètes sur les jambes, les sauts vers le haut bras tendus verticaux

Faire la même chose par deux face à face en miroir, l'un essaie de surprendre l'autre, soit par des mouvements de bras soit par des accélérations de jambes

A l'arrêt par deux face à face, alternance de mouvements de mobilisation des bras et de lancers de jambes sur la droite et la gauche latéralement ou en croisant jambe droite côté gauche et inversement.

Par deux, un joueur bras tendus verticaux essaie de les abaisser malgré la résistance du deuxième pendant sept secondes, idem dans la position basse en essayant de les lever ; alterner cet exercice avec des mouvements de mobilisation rapide des bras dans le plan des épaules,

Deux joueurs face à face à 1 m 50 se renvoient une balle de l'intérieur du pied droit puis du pied gauche après un rebond, tout en tenant chacun un ballon dans les mains avec les bras écartés horizontalement ; idem avec des passes ballon au sol

Deux joueurs, deux ballons, un joueur lance un ballon au dessus de lui, l'autre lui envoie une balle qu'il doit attraper et renvoyer avant de rattraper sa première balle ; le même exercice peut être effectué avec un déplacement latéral entre le lancer en l'air le renvoi de la deuxième balle et le rattraper de la première ; on peut remplacer le lancer en l'air par un rebond au sol.

Pendant que les joueurs de champ s'échauffent spécifiquement pour le tir, les gardiens effectuent des déplacements dans les buts : aller toucher en alternance le coin haut droit puis gauche du but en coordonnant ses déplacements pour sursauter et impulser en oblique vers le haut ; faire six touchers maxi

Idem au bout du quatrième toucher aller arrêter un ballon qui roule au sol à l'opposé

Un gardien face à un partenaire à 1 m 50 de lui au milieu du but à 4 m de la ligne de fond ; le partenaire a cinq ballons en main, il essaie de battre le gardien dans ses points faibles, aux

hanches, aux épaules ou entre les jambes. Ce dernier « travaille » ses parades segmentaires, bras, jambes.

On peut faire le même exercice en se décalant vers les montants du but, dans une simulation de parade à l'aile

Le gardien étant sur sa ligne, d'un côté du but, son partenaire décalé de l'autre côté à trois mètres de lui, tire vers la lucarne haute deux fois à droite puis deux fois à gauche

Idem les lancers de balle se font en bas avec rebond, le gardien « travaille » sa poussée de la jambe opposée aux impacts.

### **Troisième bloc, avec les tireurs :**

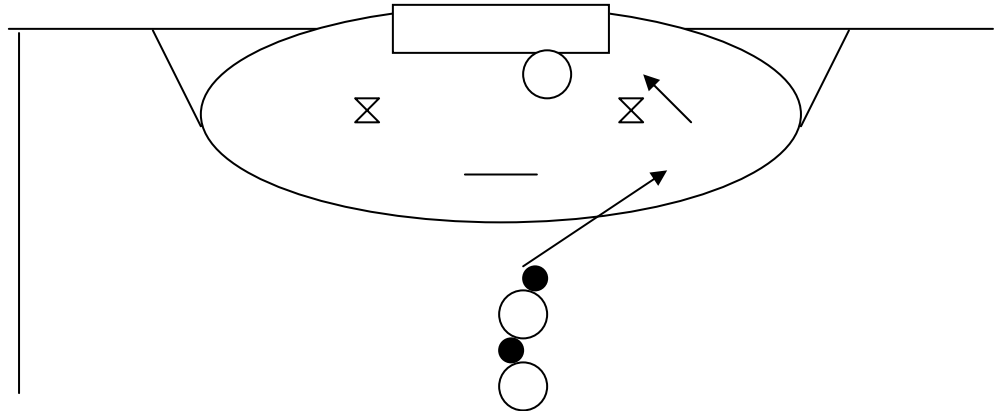
#### **S1 :**

Les joueurs de champ ont tous une balle au pied; ils partent du trait des 7 mètres alternativement à droite et à gauche, contournent un plot à l'intérieur de la zone et essaient de marquer le but, le rythme doit être rapide pour faire venir très vite le gardien dans une position correcte par rapport à la balle devant et sa cage derrière lui

Idem les joueurs dribblent à la main et essaient de marquer en frappant la balle du plat de la main

## **Situation n° 100**

**« Apprendre au gardien à se placer et à organiser ses types de parade en fonction de la forme et du lieu de tir du tireur sur des tirs de près »**



#### Dispositif de départ :

Les joueurs partent en face d'un plot vers la ligne des 9 mètres pour contourner un autre plot à l'opposé, aux 6 mètres, et tirer pour marquer à deux mains alternativement à droite et à gauche des balises sans faire de lobe.

#### Déroulement, consignes :

Le gardien se place pour parer à droite puis à gauche.

Les joueurs peuvent tirer vite en appui ou garder la balle en suspension pour le tir à deux mains.

#### Rotation des tâches :

Le tireur suivant tend le tir du précédent pour partir, il n'a droit qu'à un dribble ; ne pas faire plus de six tirs successifs.

#### Contenus pour les tireurs :

Les joueurs reviennent vers l'intérieur après un demi tour et tirent à deux mains.

Ils peuvent choisir le tir en appui extérieur (surtout si le gardien est en retard) ou le demi tour.

#### Contenus pour le gardien :

Cherche son meilleur placement et organise ses postures segmentaires pour la parade.

Il adapte son placement en fonction des tirs possibles, monte systématiquement sur le demi tour des joueurs, reste bas pour les tirs en appui.

#### Régulation, variables d'ajustement :

On peut jouer sur la fréquence des tirs pour permettre au gardien de se resituer dans les cages avant de se replacer pour la parade suivante.

On peut transformer les formes de tirs de deux mains à un main.

Demander des impacts précis.

Demander des alternatives possibles de deux impacts (par exemple un en haut, premier poteau, et un en bas, deuxième poteau).

#### Repères d'observation :

Timing de placement et lieu du placement en fonction des postures des tireurs.

Equilibre dynamique sur les jambes après le placement.

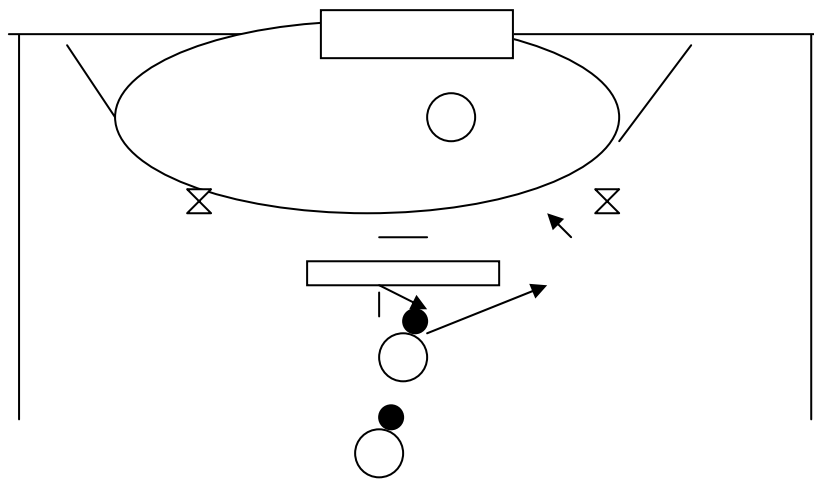
Placement des bras ni trop tendus en haut ni trop neutres, pour intervenir le plus vite possible soit à deux mains soit à une main.

Evolution ultérieure :

Différencier les formes de tirs à droite et à gauche pour adaptation fonctionnelle du gardien de but.

**Situation n° 101**

**« Apprendre au gardien à se placer et à organiser ses types de parade en fonction de la forme et du lieu de tir du tireur sur des tirs de loin »**



Dispositif de départ :

Les tireurs sautent à deux pieds sur le banc puis tirent en appui alternativement à droite et à gauche des deux plots.

Déroulement consignes :

Pendant que le gardien touche un des deux poteaux, le tireur rebondit en bas du banc et tire en appui sur le côté opposé au placement du tireur à l'extérieur du banc (de 20 à 30 cm de haut).

Les tireurs tirent d'abord 1° poteau en haut puis ont ce choix et celui de tirer 2° poteau en bas.

Contenus pour les tireurs :

S'organiser pour coordonner l'action de ses jambes et son placement de bars pour tirer en appui vite en se dégageant à droite ou à gauche du plot.

Contenus pour les gardiens :

Dans la première phase, trouver son placement sur les tirs en appui pour intervenir au premier poteau à deux mains.

Dans la deuxième phase, s'organiser corporellement pour effectuer une parade haute 1° poteau à une main et une parade deuxième poteau bras jambe opposés.

Régulation, variables d'ajustement :

Jouer sur la fréquence des tirs.

En plus des impacts, imposer une forme de tir d'un coté et une autre forme à gauche (appui puis suspension ou l'inverse).

Repères d'observation :

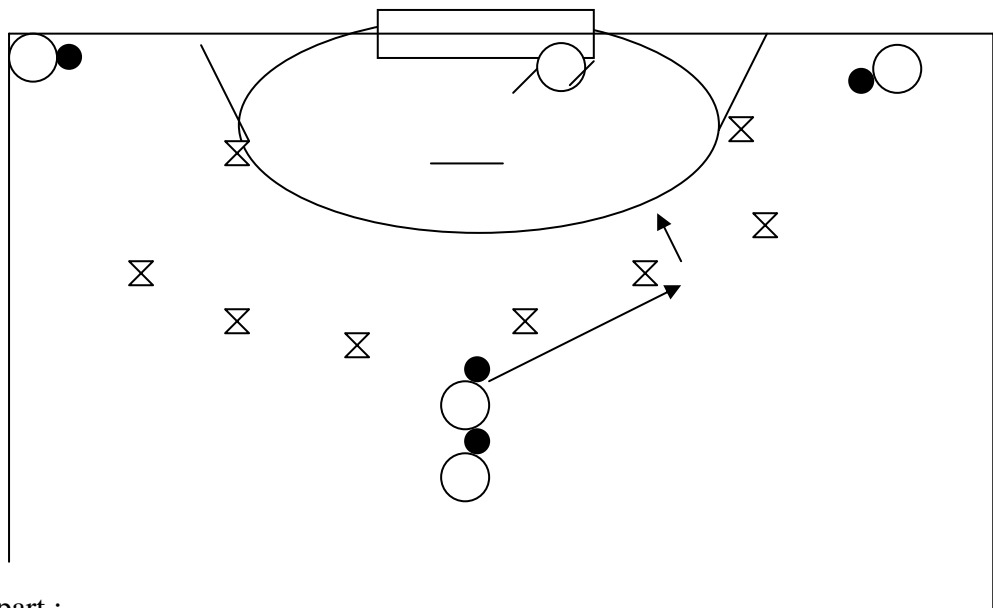
Vérifie la prise d'information du tireur sur le gardien pour choisir son coté de tir.

Timing de placement et endroit du placement du gardien.

Forme de parade (deux mains ou segmentaire) en fonction de la vitesse probable du tir.

### Situation n° 102

**« Apprendre au gardien à anticiper son placement sur des tirs d'arrières et d'ailiers en fonction des informations prises sur les courses des tireurs »**



Dispositif de départ :

Un colonne de tireurs arrières à 12 mètres environ du but au milieu du terrain.

A neuf mètres de chaque coté, deux intervalles matérialisées par des plots.

Un ailier balle en main à chaque point de corner.

Un gardien.

Déroulement, consignes :

On effectue d'abord que des tirs d'arrières en appui, en haut au 1° poteau, puis au 1° poteau en haut ou au 2° en bas, en leur limitant le nombre de dribbles jusqu'à un.

Le gardien en fonction de la vitesse de la succession des impacts, travaille d'abord son placement et ses parades à une main ou à deux mains puis éventuellement ses parades basses.

Les tireurs peuvent ensuite tirer vite en appui si le gardien est en retard, ou en suspension, auquel cas le gardien adapte son placement (avance).

Rotation des tâches :

Le nombre de tirs successifs d'arrières ne dépassera pas six.

On organise ensuite une série de huit tirs dans lesquels après un tir d'arrière il y a un tir d'ailier du même coté.

On demande aux tireurs arrières, après les avoirs placés en face d'un poteau, d'effectuer un dribble sur place, pendant que le gardien touche ce même poteau, puis de courir tirer à l'opposé.

On demande aux tireurs ailiers d'effectuer un déplacement vers l'intérieur du terrain puis de choisir de revenir au point de corner ou de contourner le plot pour revenir tirer vers l'extérieur.



L'ailier et l'arrière croisent leurs courses et échangent la balle, l'ailier vient tirer de l'autre côté du plot intérieur, le défenseur se déplace vers l'intérieur le long de la zone pour contrer ; l'arrière court en dribblant au point de corner et tire à l'extérieur du plot extérieur après le tir de son coéquipier, le défenseur revient vers lui pour fermer l'espace extérieur.

Le gardien cherche son placement en fonction des tirs à l'aile ou à l'arrière.

#### Rotation des tâches :

On effectue deux tirs à droite et deux tirs à gauche deux fois.

#### Contenus pour les tireurs :

Prendre des informations sur le gardien pour gagner leur duel.

#### Contenus pour les gardiens :

Adapter ses placements et ses parades aux informations prises sur les courses et les postures des tireurs.

#### Régulation, variables d'ajustement :

Placement des plots pour augmenter ou diminuer la difficulté des tirs.

Imposition de formes de tirs (n appui pour les arrières (à deux mains pour les ailiers).

Imposer des impacts précis.

#### Repères d'observation :

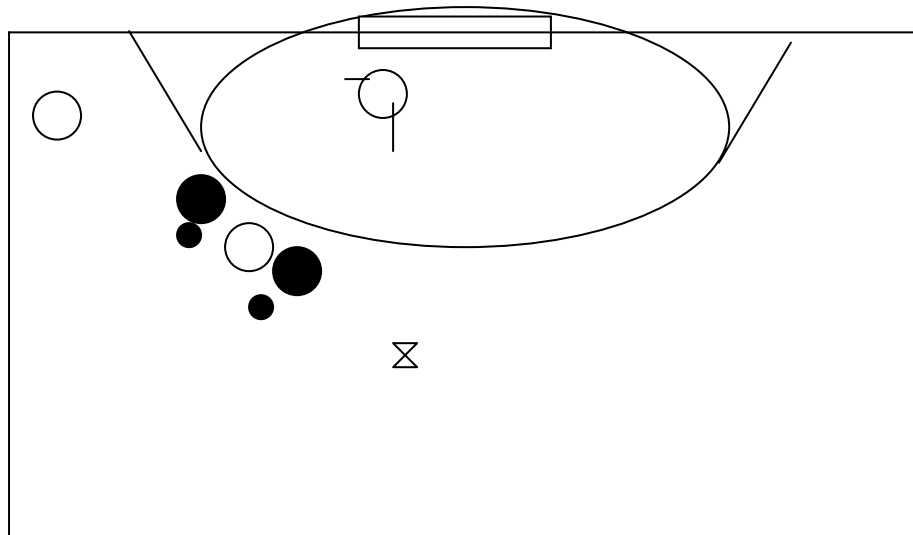
Idem que sur la situation précédente.

#### Evolution ultérieure :

Voir situation suivante.

## Situation n° 104

« Apprendre aux gardiens à adapter ses placements et sa parade sur un tir d'arrière, un tirs d'ailier et un tir de pivot dans un ordre aléatoire en fonction des postures des tireurs et de la position de deux défenseurs »



### Dispositif de départ :

Trois attaquants, un ailier, un arrière, un pivot avec une balle, contre deux défenseurs, balle dans la main. Trois attaques successives s'effectuent d'abord avec la balle des attaquants puis avec chacune des balles des défenseurs.

Autre évolution :

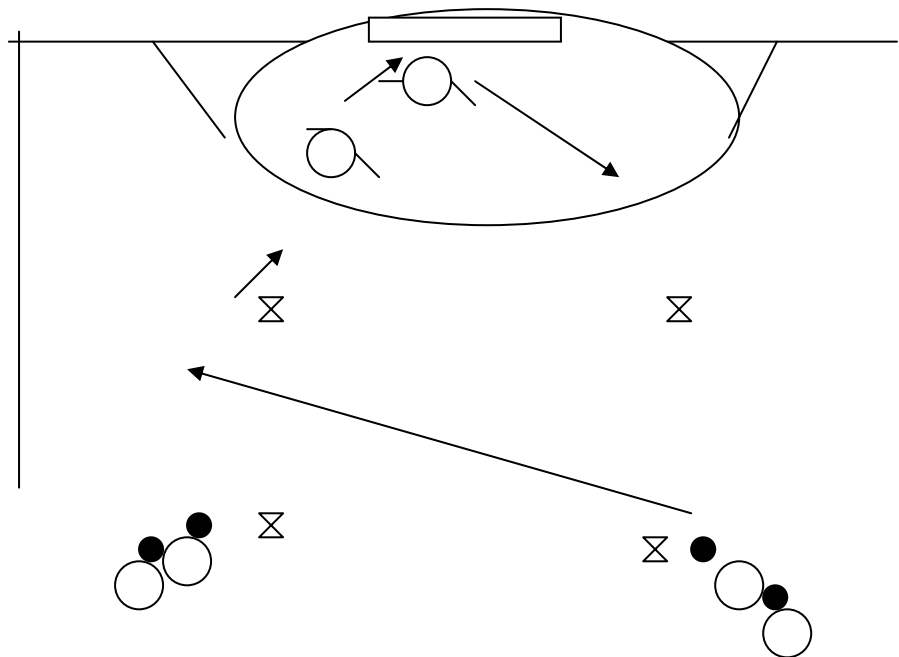
## Situation n° 105

### Dispositif de départ :

Le jeu se déroule à trois contre trois sur le même principe de quatre balles dont trois dans les mains des défenseurs, l'espace est élargi, on peut mettre le défenseur supplémentaire en alignement avec les deux autres ou en position avancé sur l'arrière.

## Situation n° 106

« Apprendre à deux gardiens à effectuer soit des parades segmentaires avec les bras en étant très près du tireurs soit des parades par projection en prenant des informations sur les postures du tireur et sur la position de son co-équipier placé devant lui »



### Dispositif de départ :

Deux colonnes de joueurs balle en main, à la hauteur de plots à une quinzaine de mètres du but.

Deux plots en face des premiers à 9 mètres.

Deux gardiens l'un devant l'autre devant leur cage.

### Déroulement consignes :

Les tireurs courent en dribble (ou reçoivent la balle d'un passeur central) depuis une balise à 15 m du but environ de la droite vers la gauche puis inversement, contournent la deuxième balise pour tirer devant deux gardiens l'un devant l'autre.

### Rotation des tâches :

Effectuer entre six et huit tirs successifs à droite et à gauche.

### Contenus pour les gardiens :

Le premier plus près du tireur, effectue des parades segmentaires, en utilisant principalement ses bras.

Le deuxième derrière lui essaie de prévoir les trajectoires pour intervenir par projection du corps dans les espaces laissés libres par le premier.

### Régulation, variables d'ajustement :

On peut faire varier l'écartement des plots dans les deux sens.

On peut limiter le nombre de dribbles (jusqu'à un) des tireurs ou les supprimer si on met un passeur central.

## Situation n° 107

### **« Apprendre à parer des penalties en position avancée puis en position sur sa ligne de but »**

Cette situation est plutôt appropriée en fin de séance : les joueurs tirent deux penalties chacun, sur l'un, il se positionne le plus haut possible (le lobe est interdit) et « travaille » sa parade segmentaire, sur l'autre il se positionne sur sa ligne de but et essaie d'anticiper la trajectoire du tireur pour une parade par projection du corps.

#### Commentaires :

Pendant les situations, les réussites et les échecs doivent être analysés à l'aune de la problématique du duel avec ses aspects moteurs, informationnels, et intentionnels que nous avons développée plus haut.

La régulation pédagogique sur le milieu matériel, les oppositions, les obligations techniques et celles relatives aux communications interpersonnelles avec les gardiens peut alors permettre la mise en route d'un processus de transformation.