



# LE GARDIEN DE BUT

Suite du GB...

## Exercices pour Gardien de But

### Exercices d'échauffement avec ballons

Ces exercices sont destinés à travailler l'adaptation aux ballons dans le cadre d'un échauffement spécifique avant entraînement ou match. D'autres objectifs sont également visés.

#### Exercice 1

Entraîneur et GB à 3 m de distance, chacun a un ballon et la joue en même temps que l'autre, l'entraîneur roule le ballon alternativement dans le coin droit puis gauche, le GB la ramasse et le renvoi à l'entraîneur.

#### Important :

- Faire attention à la technique de déplacement : allonger la foulée vers le poteau,
- Redresser le buste pendant le changement de côté,
- Accélérer les passes au maximum, éloigner les ballons du gardien, viser progressivement les coins.

**Variante :** Le GB ramasse les ballons à une main.

#### Exercice 2

Idem 1, mais l'entraîneur tire alternativement dans la lucarne haute gauche ou droite, le GB se déplace latéralement vers les poteaux grâce à de rapides pas chassés latéraux.

L'entraîneur varie les localisations.

1. Effectuer 6 / 8 répétitions par Série haute.
2. Effectuer 6 / 8 répétitions par Série mi-hauteur.
3. Effectuer 6 / 8 répétitions par Série bas.
4. Effectuer 6 / 8 répétitions par Série diagonale, par exemple, gauche haut et droite bas.
5. Effectuer 6 / 8 répétitions par Série avec localisations variées à différentes hauteurs.

#### Exercice 3

Idem 2, mais à vitesse accélérée pour obliger le GB à sauter vers les coins droit et gauche pour toucher le ballon.

#### Important :

1. Utiliser la technique des pas sautés pour aller dans les coins.
2. Suivant la technique privilégiée, mais aussi sous forme de variante éducative, le saut peut / doit s'effectuer avec impulsion sur la jambe côté balle ou la jambe côté opposé au ballon.
3. Effectuer au maximum un pas chassé entre les sauts.
4. Eloigner progressivement les ballons du GB afin de provoquer des actions proches du jeu.

**Variante :** Travailler les diagonales (à gauche en haut, à droite en bas et inversement).

#### Exercice 4

Par petits pas rapides, le GB court vers la ligne de surface de but, touche un ballon tenu par l'entraîneur, retour rapide en arrière puis parade sur un lob.

Effectuer 6 à 8 répétitions par série.

#### Variantes :

- Placer alternativement ces lobs dans les coins droit et gauche.
- Augmenter la difficulté, lancer le ballon de telle manière que le GB ne puisse l'atteindre qu'à la limite et en sautant.
- Augmenter l'intensité, sprinter de la ligne de but vers l'entraîneur avant le lob.



### Exercice 5

Idem 4, le déplacement se fait à l'aile, le gardien court vers l'entraîneur placé à 6 m, s'arrête dès qu'il perçoit un armé, puis revient pour intervenir sur lob (6 à 8 répétitions par série).

### Variantes :

- L'entraîneur et un joueur (2ème gardien) se placent à l'aile gauche et droite. Entre les deux lobs, le GB intervient sur un ballon lancé par un tireur en position de demi centre.
- Travail de la technique de base. Le travail de la technique de base n'est jamais fini, par des répétitions incessantes, elle doit être entièrement automatisée.

### **Exercices à vide**

Ces exercices s'effectuent sans ballon et de ce fait peuvent être réalisés sans difficultés. Ils font également partie de l'échauffement avant l'entraînement ou le match.

### Exercice 1

A partir du placement de base, toucher à deux mains le coin du but. Reprendre le placement au centre du but, toucher de l'autre côté, effectuer 10 à 15 répétitions par série, travailler à vitesse maximale.

### Exercice 2

Idem 1, faire alternativement de chaque côté par pas sautés une parade basse à une main et jambe libre.

Variante : Saut vers le poteau en parade très basse (position saut de haies).

### Exercice 3

Les exercices 1 et 2 seront liés. Le travail se fait en diagonale de la manière suivante :

- 1) A partir du placement de base, parade gauche basse.
- 2) Après un pas chassé, saut dans le coin droit haut.
- 3) Après un pas chassé, saut vers le coin gauche haut.
- 4) Après un pas chassé, parade basse dans le coin droite.

### Important :

1. Ne pas courir d'un poteau à l'autre, toucher le poteau après un saut,
  2. Technique du pas sautés (pied d'impulsion côté balle ou côté opposé à la balle),
- Toutes ces actions sont à travailler à vitesse maximale. Suivant la forme physique 3 à 6 répétitions.

### Exercice 4

Séries de sauts dans un coin. Effectuer 10 à 15 répétitions par série.

Sauter d'un poteau à l'autre et revenir en position de base :

- 1) Uniquement saut haut.
- 2) Uniquement saut bas.
- 3) Alterner sauts hauts et bas.

### Exercice 5

Un partenaire (2ème gardien) indique le coin vers lequel le GB doit agir en utilisant la technique adaptée à la situation.

Toutes ces séries peuvent être couplées avec des séries de tirs (2ème gardien, 2ème entraîneur).

Augmenter progressivement la puissance des tirs pour obliger le gardien à se "battre" sur chaque balle.

### **Série de tirs**

Les séries de tirs standardisées interviennent pour l'entraînement de la technique de base et la vitesse de réaction. Elles font partie intégrante de chaque entraînement.

### Exercice 1

A partir de la position de base, le GB se déplace pour toucher à une, deux mains le poteau droit, à partir de là, il se lance vers le poteau gauche pour arrêter un tir haut, après un pas chassé latéral et un saut vers le poteau droit, s'effectue l'intervention sur un 2<sup>ème</sup> tir.

### A propos des jambes :

L'impulsion pour la parade dans le coin gauche peut se faire, après un pas chassé, soit avec la jambe côté opposé à la balle (droite), soit, après un pas sur le pied gauche, avec la jambe côté balle.



### Exercice 2

Idem 1, la parade se fait dans le coin droit.

### Exercice 3

Même déroulement, parades sur tirs à mi-hauteur.

#### A propos des parades :

Suivant la situation, la parade s'effectue à deux mains ou à une main et jambe libre.

### Exercice 4

Idem 1. A partir de la position de base, le gardien touche le poteau droit et effectue, après un déplacement latéral, une parade dans le coin bas gauche avec jambe et main.

Répéter immédiatement l'exercice de l'autre côté à partir de la position de base.

#### Variante :

La puissance de tir peut être augmentée afin de solliciter une intervention totale du gardien en parade passage de haies, le GB doit se relever le plus rapidement possible point important et enclencher l'action suivante.

### Exercice 5

Idem 4, le GB touche le poteau gauche et intervient sur un tir placé dans le coin inférieur droit, après un rapide pas chassé, le GB se lance immédiatement à gauche.

Exercice avec ballon à lanière

Avantages : une fréquence d'action rapide, proche du jeu.

### Exercice 6

Le GB est placé au centre du but, l'entraîneur à côté du but, le ballon lanière dans la main, le GB donne le signal de départ de l'exercice en levant rapidement les mains, ensuite il fait une parade haute à 2 mains sur le ballon lanière frappé par l'entraîneur dans le coin supérieur.

Par un pas chassé, il regagne le placement initial au centre des buts et répète l'exercice.

#### Important :

1. Parade latérale sur un pas sauté.
2. Attaquer le ballon à 2 mains et avec détermination.

Environ 8 à 15 répétitions. Effectuer des séries à droite à gauche.

### Exercice 7

Idem 6. Le ballon lanière est frappé dans le coin inférieur droit ou gauche. Après le signal de départ, le GB attaque en fente latérale et effectue une parade basse à une main et jambe, la vitesse est indiquée par le GB, il reprend l'exercice dès qu'il a rejoint le centre du but.

### Exercice 8

Les exercices 6 et 7 peuvent être combinés avec les exercices suivants :

10 répétitions de parade avec le ballon à lanière puis immédiatement parade de 5 tirs d'arrières.

Variante : Après chaque parade sur le ballon à lanière, déplacement latéral puis parade sur tir côté opposé.

### Exercice 9

Si on dispose de deux ballons à lanière, des situations alternatives dans les deux coins peuvent être mises en place.



## Exercices pour l'amélioration de la vitesse de réaction

Les actions défensives doivent être explosives, la vitesse de réaction des bras et des jambes constitue un point essentiel dans la formation.

### Exercice 1

Le GB est assis devant les buts, le partenaire dispose de 8 à 12 ballons, le GB les bras en position basse, sur l'armé du tireur, il réagit et fait une parade sur un ballon tiré avec force sur lui.

#### Important :

Les ballons sont tirés avec force et à courte distance.

### Exercice 2 "la brouette"

Le GB est en position d'appui facial, son partenaire le tient par les cuisses, l'entraîneur lance alternativement la balle à mi-hauteur à droite et à gauche, le GB effectue une parade à une main par élévation rapide d'un bras.

### Exercice 3

Se relever rapidement, par exemple sur reprise de tir ou relance rapide de contre-attaque.

Le GB est assis sur la ligne des 4 m, l'entraîneur se place sur la ligne des 7 m avec des balles. Dès l'armé de l'entraîneur, le GB se lève et intervient sur lobs. 6 à 8 répétitions.

### Exercice 4

A partir du centre du but, le GB se déplace rapidement vers un médecine-ball placé à 4 m devant un poteau, le touche et revient vite pour intervenir sur un tir dans le coin opposé.

#### Important :

Les actions du GB doivent se faire à vitesse maximum dans les exercices d'amélioration de la vitesse de réaction. Il convient donc de prévoir une période de récupération d'environ deux minutes entre chaque série.

### Exercices 5

En position centrale dans le but, le GB effectue une traction sur la barre transversale, retombe accroupi et touche les mains au sol, à partir de là, il intervient sur une parade haute, répéter l'exercice en alternant les côtés.

#### Variantes :

- La localisation des tirs est annoncée au préalable (par exemple : gauche, droit, haut bas).
- Les ballons sont tirés n'importe où.
- Une série de deux tirs après la traction.
- Lancer la 2ème balle à pleine puissance afin de solliciter l'intervention du gardien à fond.
- Placer la 2ème balle en bas ou au rebond.
- Ne pas annoncer l'emplacement du 2ème tir perception et vitesse de réaction.



# Séance d'entraînement à la coordination, à la décision, déclenchement de la contre attaque

Michal Barda (République Tchèque)

## Echauffement

1. Les gardiens de but se mettent en jambes en courant sans balle et font les exercices suivants :
  - course avec élévation des genoux,
  - course avec élévation des talons jusqu'aux fesses,
  - course latérale avec rotations,
  - course avec croisement des jambes,
  - course avec saut en extension,
  - course avec pas en extension (gauche/droite).
2. Chaque GB a une balle et fait les exercices suivants :
  - course en avant et en arrière en faisant rebondir la balle,
  - en courant, faire circuler la balle autour des hanches et autour des jambes,
  - lancer la balle au-dessus de la tête, la récupérer derrière le dos avec les deux mains, ensuite la relancer vers l'avant, etc.
3. Sur place :
  - position avec les jambes largement écartées, faire rouler la balle entre les jambes en formant un (8),
  - d'une façon continue, lancer la balle avec les deux mains au-dessus de la tête, la récupérer derrière le dos et la renvoyer vers l'avant.
4. Exercices d'étirement (stretching) et de stabilisation.

## Exercices de coordination

1. Lancer la balle en l'air s'asseoir se lever rapidement et rattraper la balle.
2. Idem 1, mais faire une culbute en avant.
3. Un GB tient le rôle de " cheval de bois ". Les autres sautent au-dessus de lui avec les jambes écartées. Pendant le saut, l'entraîneur lance une balle aux gardiens, lesquels doivent la renvoyer immédiatement par une passe en haut.
4. Groupes de deux avec deux balles. Les gardiens se passent la première balle avec les mains d'une façon continue et simultanément, ils s'échangent la deuxième balle avec les pieds.
5. Groupes de trois en cercle : se passer deux balles d'une façon continue avec le pied (dans un sens et dans l'autre).
6. Idem 5, mais se passer en plus une balle avec les mains en suivant le cercle dans les deux sens.
7. Groupes de deux, chaque GB tient une balle à deux mains, une 3<sup>ème</sup> balle supplémentaire est utilisée : les GBS se passent la 3<sup>ème</sup> balle, mais doivent lancer en l'air leur balle pour pouvoir réceptionner la 3<sup>ème</sup>.
8. Idem 7, mais le destinataire de la passe fait rebondir sa balle avant la réception.
9. Difficulté supplémentaire : les exercices 7 et 8 sont exécutés alternativement.
10. Le GB A tient une balle dans chaque main, le GB B tient une 3<sup>ème</sup> balle. A lance en l'air ses deux balles simultanément, effectue une passe redoublée avec B et rattrape ses deux balles.
11. Le GB A tient une balle, le GB B deux balles : A lance sa balle en l'air, il renvoie par une passe en haut les balles que B lui envoie simultanément et rattrape sa balle.
12. Le GB A et le gardien B se passent simultanément une balle avec la main droite et une balle avec la main gauche.
13. On constitue un groupe de trois. Chaque GB tient une balle. Une 4<sup>ème</sup> balle est passée de façon continue en suivant le cercle dans les deux sens. Chaque GB doit lancer sa balle en l'air pour réceptionner la passe.
14. Difficulté supplémentaire : Idem exercice 13, mais passer la balle alternativement dans un sens puis dans l'autre.



### **Exercice au mur :**

- 15.** Chaque GB de but tient une balle dans chaque main et se tient à environ 1 m du mur de la salle. D'une façon continue, lancer les 2 balles simultanément contre le mur à hauteur de la tête.
- 16.** Idem l'exercice 15, mais lancer les balles contre le mur l'une après l'autre.
- 17.** Idem l'exercice 15, mais lancer les balles contre le mur en les croisant.
- 18.** Lancer par en dessous chaque balle contre le mur avec les deux mains environ à la hauteur des hanches et alternativement à gauche et à droite.
- 19.** Trois GBS de but se tiennent en ligne l'un derrière l'autre devant le mur ; lancer d'une façon continue une balle contre le mur et, après chaque passe, courir vers l'arrière pour se replacer derrière. Changement rapide de position !

### **Formation de la perception**

- 1)** Groupes de deux : le GB B se tient le dos tourné au GB A, B se retourne rapidement et doit toucher avec ses deux mains la balle que A tient à des hauteurs variables.
- 2)** Le GB se tient dans le but le dos tourné au tireur. D'une façon continue, ce dernier lui lance la balle en adoptant des hauteurs et des techniques diverses (directes, indirectes, etc.). Le GB fait un demi-tour, attrape la balle avec ses deux mains, la renvoie et reprend sa position de départ.
- 3)** Le GB A se tient dans le but le dos tourné à 3 GBS supplémentaires (ou entraîneurs). Chacun de ces 3 GBS de but tient une balle derrière son dos. A se retourne rapidement et doit toucher la balle qu'un des 3 GBS tient maintenant devant sa poitrine.
- 4)** Idem 3, mais les 3 GBS qui se trouvent devant le but n'ont qu'une balle. A doit se retourner et réagir immédiatement. Il doit sprinter et toucher celui qui tient la balle derrière son dos.

### **Entraînement à la contre-attaque**

- 1.** Il y a, respectivement, trois balles au poteau de gauche et trois balles au poteau de droite. Le GB, à partir de sa position de départ, doit toucher un poteau, sauter en diagonale vers l'autre poteau, ramasser une balle et la passer à l'entraîneur (environ 8-10 mètres devant le but), etc.
- 2.** Idem 1, mais maintenant, le gardien de but A passe à celui de B, C ou D qui lève le bras. (fig.1)

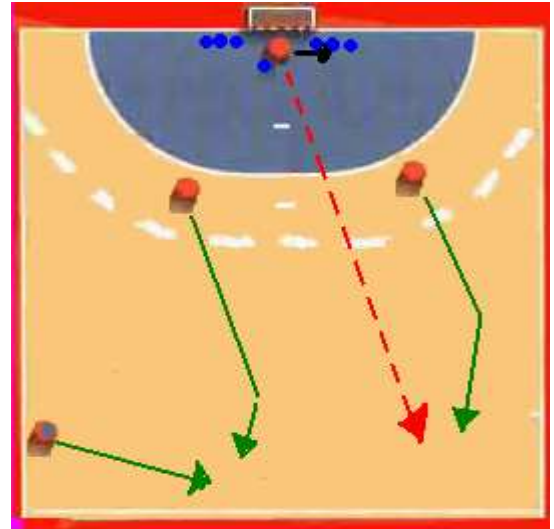


- 3.** Six balles se trouvent sur la ligne des 4 m. Le GB touche un poteau et sprinte en direction de la ligne des 4 mètres. Par des signes, l'entraîneur donne des ordres supplémentaires :
  - bras gauche levé = appui avant.
  - bras droit levé = position assise.
  - deux bras levés = saut avec les deux jambes écartées



## Exercices de contre-attaque avec des joueurs de champ

1. Deux attaquants partent en contre-attaque. L'entraîneur attaque un des joueurs à la hauteur de la ligne médiane. Le GB doit faire une passe au joueur qui est libre. (fig.2)
2. Idem 1, mais l'entraîneur change sa position de départ (autre moitié de terrain, etc.).





## Séance d'entraînement du gardien de but: Technique

Claes Hellgren (Suède)



### Exercices d'étirement ("stretching")

#### Points principaux:

- Musculature humérale et brachiale.
- Musculature des jambes.

#### Gymnastique dynamique

- 1) Faire basculer alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers le coin supérieur du but.  
**Important:** le bras respectif accompagne le mouvement (4 à 6x).
- 2) Le GB se tient à la latte, rapidement, faire basculer plusieurs fois consécutivement une jambe vers le coin supérieur du but (8 à 10x).
- 3) Avec les deux mains:
  - toucher le coin inférieur droit du but.
  - toucher le coin inférieur gauche du but.
  - toucher le coin supérieur droit du but.
  - toucher le coin supérieur gauche du but (4 à 6 x).

### Echauffement par des tirs au but / Technique de base dans l'axe

- 1) Balles hautes au milieu du but.
- 2) Balles hautes, alternativement à gauche et à droite. Important: tirer d'une telle façon que le GB puisse, par un seul pas latéral, bloquer les envois à deux mains.
- 3) Idem 2, mais le GB à environ 4 m devant le but - arrête avec la main et la jambe les tirs décochés à mi-hauteur.
- 4) Le GB intercepte à une main - après un pas latéral - des balles tirées en hauteur alternativement à gauche et à droite.

**Important:** ne pas "frapper" la balle. La main va directement, et sans mouvement de prise d'élan - vers le coin supérieur du but.

- 5) Les balles sont tirées exclusivement dans un coin inférieur: le GB repousse la balle par une parade pied et main, il doit se relever rapidement!

**Important:** position de départ tout en largeur; centre de gravité du corps bas.

- 6) Idem 5, mais les balles sont envoyées à mi-hauteur plus près du corps, pour que le GB puisse les arrêter à deux mains avec une parade en position du coureur de haies.
- 7) Idem 5, mais le GB doit d'abord toucher un poteau et ensuite faire une parade pied et main dans l'autre coin du but.
- 8) Idem 7, mais les balles sont placées avec précision dans le coin inférieur du but, pour que le GB ne puisse les intercepter qu'en position du coureur de haies et avec une main et un pied.
- 9) Idem 8, mais les balles sont lancées dans un coin du but d'une façon variable
  - à mi-hauteur.
  - en bas.
  - avec un rebond

### Arrêt de tirs venant de l'aile

D'une aile et puis de l'autre, plusieurs ailiers tirent au but l'un après l'autre après une trajectoire d'approche partant du coin et un saut dans la surface de but.

1. Tirs bas dans le coin long inférieur du but: le GB part de la position de base au poteau.

D'abord, au moment où l'ailier saute, le GB s'avance d'un pas vers l'ailier. Par des pas latéraux, il accompagne le saut qui élargit l'angle de tir afin de pouvoir arrêter la balle dans une nouvelle position de base (fig. 1). La parade du tir s'effectue, selon la situation à deux mains.

2. Variations dans la technique d'arrêt: le GB de but fait une parade pied main à mi-hauteur.

3. Idem 1, mais les balles sont tirées coin haut. Important: arrêt après mouvement latéral (voir 1), si possible à deux mains.

4. Idem 3, mais le lieu d'impulsion des ailiers se trouve maintenant plus vers le centre, obligeant encore davantage le GB à modifier sa position de départ avant l'arrêt par un mouvement latéral d'accompagnement (fig. 1).

**Important:** à partir de la nouvelle position de base (B dans la fig. 1), bloquer la balle (haute ou à mi-hauteur) par un mouvement latéral et si possible,

- à deux mains,
- avec la jambe,
- côté ballon.



5. Les ailiers peuvent maintenant également tirer dans le coin court. Le GB repousse la balle par un petit saut sur le côté en direction de la position de départ de A (fig. 1).



6. L'arrêt de tirs en lob dans le coin long du but:

- ◆ sur tir de l'aile, le GB arrête le lob en reculant.
- ◆ variation tactique: le GB court à la rencontre de l'ailier (jusqu'à environ 5 m devant le but) et intercepte la balle activement dès son envoi / dans la phase ascendante.

7. Feintes en cas de tirs provenant de l'aile:

- En levant prématurément la jambe libre, le GB incite l'ailier à tirer entre ses jambes en sautant promptement et en refermant les jambes, le GB.



## ARRET □ PARADE DE TIRS DU PIVOT

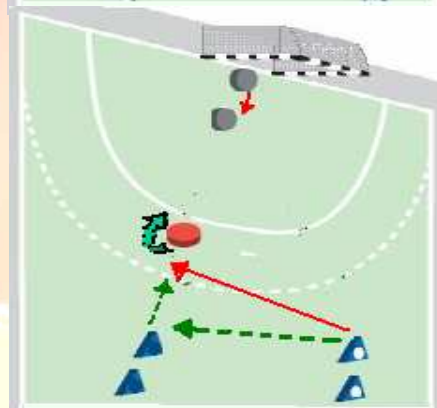
### SERIE DE TIRS (fig. 2)

1. Les joueurs de champ sont placés dos au but et tirent au but après une rotation (à gauche ou à droite) et en suivant un ordre préétabli. Le GB réduit l'angle de tir et arrête la balle avec une main et un pied en sautant.

Ce faisant, il couvre un coin du but avec son corps et peut agir latéralement vers l'autre coin du but.

Tirs provenant de la position du pivot gauche (fig. 3)

2. Le GB court à la rencontre du tireur en réduisant l'angle de tir. En ce qui concerne le placement: par exemple : couvrir le coin long avec le corps et forcer le tireur à tirer dans le coin court. La parade s'effectue latéralement, à partir d'une position de base offensive (B); autant que faire se peut, les balles hautes et à mi-hauteur sont arrêtées à deux mains.



### DECLENCHEMENT DES CONTRE - ATTAQUE

- 1) Passe longues en direction des ailiers qui partent en contre-attaque dans le couloir extérieur (fig.4).

**Important:** ne pas armer l'envoi avec le poignet, mais avec tout le bras.

- 2) Combinaison (fig. 5):

A = Parade de tirs en provenance de la position ALG.

B = L'ALD fait rouler une balle dans la surface de but et part en contre-attaque.

- 3) Formation de la perception (fig. 6)

Après le tir, un défenseur démarre de la ligne des 6 m, le tireur essaie d'intercepter la passe de contre attaque du GB.

