



PRÉFACE DE **MARTIN BRUNNER**,

SÉLECTIONS NATIONALES

**ENTRAÎNEUR DE GARDIEN ASF**

L'entraînement de gardien est un sujet qui a pris de l'ampleur ces dernières années seulement. Aujourd'hui, le temps est définitivement révolu où le gardien servait uniquement à épargner aux joueurs de champs le tir sur un but vide pendant l'entraînement. Heureusement donc, cela a changé. La plupart des entraîneurs et des responsables de club se sont réalisés que le gardien occupe une position à part au sein de l'équipe, qu'il n'y a pas les mêmes règles pour lui que pour les joueurs de champs, qu'il doit maîtriser une technique spécifique et qu'il a par conséquent besoin d'un entraînement spécifique!

Il faut encore que cet entraînement de gardien ait la qualité nécessaire! Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de pouvoir compter sur la collaboration entre l'association, les entraîneurs, les entraîneurs de gardien et les responsables des clubs.

Le manuel pour l'entraînement de gardien „Kidskeeper“ de Reto Aebi repose sur une initiative privée. En tant que responsable de la formation des gardiens des sélections nationales, j'ai été associé dès le début au projet, condition préalable pour le soutien de l'ASF. Pendant nos réunions, nous avons discuté tous les points importants et cherché un terrain d'entente.

En particulier concernant les plus jeunes gardiens, les „kidskeeper“ précisément, il est très important de veiller à leur apprendre dès le début la technique appropriée. Il est très difficile de changer de mauvaises habitudes plus tard!

„Kidskeeper“ est un manuel qui servira aux entraîneurs de base pour un entraînement de gardien de bonne qualité qui tient compte de l'importance du plaisir du jeu pour les „kids“ et développe notamment leurs capacités de coordination. Je ne peux que recommander aux entraîneurs ce niveau élevé pour les entraînements; et pour y parvenir „Kidskeeper“ leur sera sans doute d'une grande utilité!

**Zurich, 1.12.2003    Martin Brunner**

## **15 règles d'or techniques**

(N1=niveau 1 / N2=niveau 2)

Beaucoup d'entraîneurs hésitent trop souvent à procéder à des corrections parce qu'ils ne sont pas sûrs de la bonne technique ou incapables de voir ce qui doit être corrigé.

Les exemples suivants montrent à quoi l'entraîneur doit faire attention.

Ils montrent aux entraîneurs comment procéder à des corrections de façon ciblée, ferme et convaincante!

Ne pas effectuer les exercices trop rapidement; une bonne technique est plus importante que le «drill» physique!!! Toujours et toujours corriger (trouver l'équilibre entre maintenir le rythme et intervenir pour corriger).

### **1. Le corps doit toujours être derrière le ballon. (N1)**

Cela signifie un jeu de pieds intensif (petits pas). Plongeon seulement si le ballon ne peut pas être atteint par pas latéraux. Pas de pas croisés.

### **2. Mains ouvertes devant le corps, paumes en avant! (N1)**

Genoux légèrement pliés –mais pas trop bas. Position face à chaque situation 1 :1.

### **3. Récupérer le ballon avec les mains. Barrière des pouces! (N1)**

Tendre les bras en avant pour attraper le ballon (et le recevoir). Veiller à la bonne position des pouces resp. des doigts. Contact sur toute la surface des paumes (pas seulement les bouts des doigts resp. des mains).

### **4. Déplacer le poids en avant (sur la pointe des pieds). Position stable, pas de dribbling d'un pied sur l'autre! Ne pas sauter avant le tir. (N1).**

### **5. Attraper un ballon haut toujours devant la tête. (N1)**

Ne pas conduire le ballon derrière la tête, ne pas le perdre des yeux.

### **6. En effectuant un plongeon attaquer le ballon avec le corps. (N1)**

Plongeon diagonal en avant. Récupérer le ballon avec les mains. Ne pas tourner sur le dos ou (trop) sur le ventre.

### **7. Plongeon sur un ballon haut (à partir des hanches) : sauter du pied côté ballon. (N1)**

En plongeant vers le côté droit (du point de vue du gardien) s'élaner du pied droit et inversement. Cela empêche de mettre la mauvaise jambe en avant (gardien de handball) et de déplacer le poids trop en arrière.

### **8. Plongeon sur un ballon bas près du corps : s'élaner de la jambe côté opposé au ballon. (N1)**

Cela permet une intervention rapide sur le ballon près de la jambe d'appui.

**9. Interventions sur les balles aériennes : ne pas immédiatement ramener le ballon au corps. (N2)**

Garder le ballon en haut pour pouvoir réagir immédiatement : sprint sur la ligne des 16 m, relance à la main. Quand il n'y a pas de possibilité de relance, ramener le ballon au corps pour l'assurer.

**10. Intervention sur les balles aériennes : toujours à grande vitesse. (N2)**

Cela signifie ne pas sauter des deux pieds, mais toujours (comme un sauteur en hauteur) utiliser une jambe comme jambe d'élan. Pour les balles aériennes de gauche (du point de vue du gardien), ramener le genou droit et inversement!

**11. Reposer sur 3 points. (N2)**

Ne pas laisser le ballon, après le plongeon, tomber sur le sol, mais le poser « doucement » et presser la main supérieure sur le ballon. L'**épaule supérieure** se trouve dans ce mouvement **plus en avant** que l'épaule inférieure!

**12. « Emballer ». (N2)**

En intervenant sur un ballon bas près des jambes diriger la jambe en diagonale vers le ballon et « envelopper » le ballon en poussant le buste en avant (en surplomb) et en laissant tomber le corps en avant (atterrir sur les coudes).

**13. Prise par-dessus. (N2)**

S'il n'y a plus aucun contact avec le sol au moment du plongeon (position plutôt horizontale), il faut effectuer une prise par-dessus.

**14. Diriger le ballon au-dessus de la transversale. (N2)**

Le ballon doit être dirigé au dessus de la transversale avec la main éloignée de la transversale parce que on dispose de cette manière de plus de liberté de mouvement. Donc pour les balles aériennes de droite – du point de vue du gardien – utiliser la main gauche et inversement.

**15. Prolonger ou boxer des balles aériennes. (N2)**

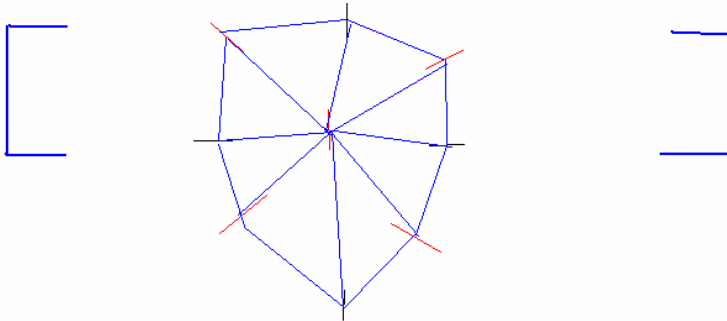
Dévier des balles aériennes très larges, qu'on ne peut pas attraper, vers le haut avec la main correspondante (et en même temps une rotation du corps) (les ballons de droite de la main droite et inversement). Analogie à l'utilisation de la bonne jambe d'appui, il faut dévier resp. boxer les ballons de gauche de la main gauche et inversement.

## Entraînement de démonstration FOD 04

### Niveau 2

#### Thème: **entraînement (global) dans un octogone**

*Global signifie un entraînement avec des exercices pour tous les éléments de la coordination (équilibre, réaction, rythme, orientation, différenciation) ainsi que pour le plus de thèmes possibles de l'entraînement de gardien (tirs, plongeurs, balles aériennes, passes en retrait, situations 1:1, prises sûres, tirs au rebond, etc.)!*



**Matériel:** but, 10 ballons de football, 1 ballon de volley ou en plastique, 9 bornes, 1 ballon médicinal, 10 balles de tennis, élastique

**Coaching en général:** (cf. „règles d’or“)

*Eviter la phase anaérobie (choisir le nombre de répétitions adapté)*

#### **Echauffement ludique**

*Coaching: élastique tendu à env. 10 cm au-dessus du sol. Bonne technique de prise (pas attraper le ballon n’importe comment), rythme régulier, regard alternativement baissé et droit devant:*

- A1a)** 1'> faire rebondir des deux mains en l’octogone sans toucher les élastiques
- A1b)** 1'> id.: alternativement gauche/droite à deux mains
- A1c)** 1'> id.: conduire le ballon des pieds
- A1d)** 1'> id. A1a: en arrière à deux mains
- A1e)** 1'> id. A1b: en arrière alternativement g/dr
- A1f)** 1'> id. A1c: conduire le ballon des pieds en arrière
- A1g)** 1'> petite compétition: qui termine le premier?

*Coaching: rouler et lancer le ballon; sans rebonds, élastique à 40cm au-dessus du sol avec changement de position*

- A2)** 1'> gardiens roulent le ballon l’un sur l’autre entre les bornes
- A3a)** 1'> gardiens lancent le ballon à deux mains en le faisant rebondir sans toucher l’élastique
- A3b)** 1'> id.; lancer la ballon à une main au-dessus de la tête
- A3c)** 1'> petite compétition: qui touche le moins souvent l’élastique?

*Coaching: passes en retrait, 2 contacts (g, dr), avec changement de position*

A4a) 1'> gardiens se passent le ballon entre les bornes

**A4b)** 1'> gardien2 passe le ballon au-dessus de l'élastique dans les mains du gardien1

**A4c)** 1'> id.; seulement un contact

A4d) 1'> petite compétition: qui touche le moins souvent l'élastique?

### ***Etirements***

Au début de l'entraînement étirement dynamique (avec léger mouvement de balancement); maintenant avec le ballon...

A5a) 3'> étirement de la musculature des jambes

1'> ensuite exercice de relaxation

A6a) 3'> étirement de la musculature du buste

1'> ensuite exercice de relaxation

### ***Plongeurs***

*Coaching: élastique à 10 cm au-dessus su sol. Toujours attaquer le ballon en plongeant*

**A7a)** 1'> gardien1 à l'intérieur de l'octogone. L'entraîneur lance le ballon de sorte que le gardien doit plonger par-dessus l'élastique. Avancer d'une cellule jusqu'à avoir achevé le cercle

**A7b)** 1'> id.; autre côté

*Coaching: élastique à env. 50 cm. Toujours attaquer le ballon en plongeant*

**A7c)** 1'> id.; l'entraîneur lance un ballon bas. Le gardien attaque le ballon par-dessous l'élastique

A7d) 1'> id.; autre côté

*Coaching: élastique à env. 30 cm. Toujours attaquer le ballon en plongeant*

**A7e)** 1'> id.; l'entraîneur lance le ballon une fois bas, une fois haut. Le gardien doit plonger par dessous/par dessus l'élastique

### **Prise sûre**

**Retour au calme, récapituler brièvement les exercices et fixer les objectifs pour le prochain entraînement.**