

Le gardien de handball



Un bon gardien, la moitié d'une équipe !!!

- Les parades spectaculaires agissent profondément sur le psychisme de l'adversaire.
- L'angoisse du tireur devant le gardien grandit, lorsque celui-ci, dès le début de la partie lui arrête trois tirs.
- L'influence du gardien sur son équipe dans le jeu de défense comme dans celui de l'attaque.
- Le gardien est souvent qualifié de " sorcier " ou de " prestidigitateur " il a en lui quelque chose de mystérieux.

Les conditions pour devenir un bon gardien

- 1) Un gardien doit être doué dans tous les domaines du sport.
- 2) Sur le plan de la condition physique, il devrait figurer parmi les meilleurs de son équipe.
- 3) La taille seule n'est pas déterminante. Son important avant tout, vitesse de réaction et détente.
- 4) Le courage est indispensable, la peur devant des balles fortes ne se laisse que très difficilement corriger.
- 5) Le gardien doit se " battre " sur chaque balle et être un exemple dans ce domaine.
- 6) Le gardien doit rayonner de supériorité et de confiance en soi.

Condition physique, base pour un jeu efficace.

Les exigences de la condition physique.

- [Force musculaire du tronc](#)
- [Détente](#)
- [Mobilité / Adresse](#)
- [Endurance](#)
- [Vitesse](#)
- [Vitesse de réaction](#)

Des actions défensives réussies impliquent une foule de facteurs d'exécution spécifiques au rôle du gardien qui doivent être mise en interaction au bon moment.

Quelles sont celles qu'il convient d'envisager particulièrement pendant son entraînement ?

Parmi tous les joueurs, c'est le gardien qui doit avoir la meilleure condition physique. Cette exigence surprendra quand on sait que la réalité est souvent tout autre. Ainsi les gardiens sont souvent à la traîne lors du travail d'endurance pendant la période préparatoire. Lorsqu'on examine en détail le profil des exigences inhérentes au jeu, ceci n'est plus admissible.

Force musculaire du tronc

Chaque gardien devrait disposer d'un développement musculaire harmonieux. La musculature du torse (abdominale et dorsale) est souvent développée de manière imparfaite et pourtant elle influe de manière importante sur la totalité des mouvements défensifs, elle préserve des blessures et est indispensable sur tirs puissants.

Le conseil : Faire des exercices de renforcement musculaire du tronc régulièrement. De plus le renforcement musculaire complet augmente le sentiment de sa propre valeur et diminue la crainte devant le shoot.

Détente

A mon avis l'importance de l'entraînement de la détente du gardien est sous estimée. L'amélioration des techniques de tirs (par exemples des tirs rapides, sans armé), contraignent le gardien à effectuer plus de 90% des actions défensives en sautant. Pour cette raison, l'entraînement de la détente a toute son importance durant toute la saison.

Le conseil : par un test simple, le gardien peut constater par lui-même si sa détente est suffisamment développée. " départ du saut un pied collé au poteau de but et voire s'il peut d'un seul bon toucher des deux mains le coin haut opposé. "

Mobilité / Adresse

Un vieux proverbe de l'athlétisme est aussi valable pour le gardien. Plus un sportif est mobile, plus il est rapide.

Une bonne mobilité des bras, de la ceinture scapulaire et des jambes renforce la vitesse d'exécution et la détente. Elle facilite également les parades : un gardien ne peut effectuer une parade en grand écart que s'il dispose de la mobilité segmentaire suffisante. Parallèlement, un bon étirement musculaire protège des accidents musculaires.

Le gardien doit être capable d'effectuer des parades dans différentes situations de jeu ou attitudes corporelles (course vers l'avant, l'arrière, en sautant, en se relevant...)

Le conseil : les étirements (stretching) sont une nécessité absolue et font partie de chaque entraînement, dans le cadre de l'entraînement spécifique il convient de faire figurer des exercices d'adresse et de mobilité.

Endurance de base

C'est particulièrement dans les domaines de la vitesse de réaction et dans la capacité de concentration que les gardiens sont sollicités. Même à la dernière minute du jeu, il doit être en mesure de sauver la situation par une réaction rapide. Il est donc tout à fait normal qu'il lui faille disposer d'une bonne endurance de base.

Le conseil : Effectuez si possible deux fois par semaine une course d'endurance soit en forêt soit sur le stade, durée minimum 30min. A effectuer non seulement pendant la période préparatoire mais aussi pendant la période de compétition.

Vitesse

La capacité d'aller vite avec les bras et les jambes à une importance décisive. La vitesse est également nécessaire pour récupérer une balle détournée par la défense. Le gardien doit être en mesure de maintenir pendant 60 minutes une vitesse d'action élevée. On considère qu'un gardien effectue par match environ 60 interventions décisives à réaliser avec un maximum de vitesse.

Le conseil : pendant l'entraînement toutes les interventions doivent se travailler à 100% d'intensité.

Vitesse de réaction

Il est évident que le gardien doit avoir une vitesse de réaction remarquable. Par un entraînement adéquat, on obtient une bonne amélioration de la " réaction de choix " (coin droite ou gauche) typique du jeu du gardien.

Le conseil : Lors des exercices de réaction, le gardien ne doit pas voir le tireur. La vision du tireur peut être cachée par un tapis de sol.

Technique / tactique : les jeux de base

Examinons de plus près ce qui fait la substance même du jeu de gardien. la parade des tirs implique la connaissance de la technique de la parade et du placement tactique ces deux composantes se conditionnent mutuellement pour une meilleure compréhension.

La technique de base.

On se demande souvent si la ((technique idéale)) existe. Dans les faits l'observation des meilleurs gardiens mondiaux fait apparaître que chacun d'eux présentent dans leurs parades des particularités individuelles. Ce sont souvent des différences corporelles qui en sont la cause. On peut se demander aussi s'il est rentable de perdre autant de temps à acquérir la technique de base quand on voit en match des tirs arrêtés de façon spectaculaire et de manière totalement non conventionnelle. Malgré ces remarques, il est important de rappeler : le gardien doit acquérir et automatiser une technique de base pour intervenir sur des tirs hauts, mi-hauts ou bas. S'y ajoute l'intervention sur lobs ou l'attaque de tireurs totalement démarqués par exemple en contre-attaque. De plus, dans le cadre de ses tâches offensives, il doit parfaitement maîtriser la passe longue. Ces techniques de bases doivent être systématiquement travaillées par les jeunes à partir de 13 à 14 ans, âge idéal pour ce type d'acquisition. Chaque joueur sait que des erreurs devenues automatiques ne sont que très difficilement corrigibles. Un entraînement systématique des techniques de base évite l'automatisation précoce d'erreurs motrices.

Le conseil : Les techniques de base doivent être respectées à chaque entraînement, à chaque échauffement. Les répétitions peuvent parfois paraître monotones à la longue, il faut les répéter car elles font partie du programme d'entraînement des gardiens.

Placement, déplacement

Du point de vue tactique, il faut ajouter à cette technique de base la connaissance d'un placement puis le déplacement dans les buts.

Le placement du gardien est bien entendu conditionné par l'adversaire, il est essentiellement conditionné par l'observation des tireurs.

Une connaissance préalable d'eux, la particularité de leurs tirs, leurs préférences, leurs coins, contribuent au choix du bon placement pendant la compétition. Bien entendu, la collaboration avec sa propre défense joue de manière importante sur le déplacement du gardien.

Le conseil : Le placement correct ne s'acquiert pas du jour au lendemain. L'expérience nécessaire se forge au fil du temps. Il est nécessaire de travailler à l'entraînement les placements et déplacements dans des situations proche de la compétition.

Feinte

Le gardien peut se servir d'un répertoire de feintes au même titre qu'un attaquant ou un défenseur. Un comportement toujours identique est facilement pris en compte par l'adversaire. Les manoeuvres de diversion du gardien ont pour but d'influer sur le comportement du tireur, voire l'amener à tirer dans un coin précis.

Le conseil : Pour le tireur le gardien doit toujours être imprévisible. Donc ne pas réagir sur le mouvement de tir mais influer sur le processus de tir (agir au lieu de réagir).

Relation avec la défense

On oublie trop souvent que la mise en place de règles de coordinations entre gardiens et défenseurs sont indispensables à une parade efficace. Lorsqu'éclatent en match des discussions vives pour déterminer le coupable du dernier but adverse, il est déjà bien trop tard, ceci ce travaille à l'entraînement pendant les séries de tirs où le gardien doit procéder à une mise au point précise avec chacun de ses défenseurs.

Ces règles relationnelles doivent cependant rester souples, après observation de l'adversaire, elles peuvent être changées en tout temps sur l'initiative du gardien ou de l'entraîneur.

Le conseil : Le gardien doit conclure des accords de relation précis avec chaque défenseur. Cette collaboration doit être mise au point et améliorée sans cesse à l'entraînement.

Conduite du jeu

Dans de nombreux domaines, le gardien peut influencer sur le déroulement du jeu, il est idéalement placé pour coordonner à haute voix sa défense, également pour encourager ou reconforter des partenaires qui viennent de commettre une erreur lourde de conséquence. Il a également le pouvoir d'influencer le rythme de jeu de sa propre équipe, soit en pratiquant des relances rapides ou en calmant la relance.

Le conseil : Le gardien doit être le support de toute l'équipe. De sa personnalité, de son psychisme, de la façon dont il motive ses coéquipiers, dépend l'évolution de la rencontre. Tout cela ne doit pas lui faire oublier sa tâche principale, arrêter les tirs. Un gardien " trop engagé " peut sérieusement taper sur les nerfs de ses partenaires.

Capacité de concentration

Chez le gardien, c'est la capacité de rester concentré qui doit être particulièrement mise en valeur. Il convient de savoir que le gardien doit préserver toute la partie, malgré stress et fatigue, les qualités de perception, réflexion et d'action.

Le gardien doit être en mesure de conserver une grande capacité de concentration, qui se travaille à l'entraînement.

Le conseil : Les exercices de concentration (par exemple des situations de réaction rapide ou séries de tirs)

Capacité d'anticipation - Apprendre à percevoir

Le gardien doit savoir très clairement que ses parades se font trop tard s'il cherche à connaître la lucarne visée par le tireur d'après la trajectoire de la balle. L'autre possibilité consiste à spéculer sans observation sur une probabilité de tirs dans un coin, de s'y jeter dans l'espoir que le tireur obéira. Pareil comportement donne de temps en temps de bons résultats; mais une anticipation systématique est rapidement prise en compte par un bon tireur.

Les intentions de tir sont reconnaissables précocement. Si le gardien a appris à observer correctement le tireur, il arrive à déduire de la prise d'élan, de l'endroit de l'impulsion ou de celui du déclenchement, du placement du corps ou du bras la trajectoire probable de la balle. Il pourra anticiper. Les gardiens peuvent lire les tirs adverses et aussi préparer leur parade à temps. La connaissance des capacités motrices dont dispose un tireur dans une situation donnée donc " l'expérience " joue un grand rôle. Un exemple : lorsqu'un pivot, pressé par son défenseur côté bras de tir se jette à plat vers l'avant il peut rarement remonter sa balle dans les coins hauts.

Information importante pour le gardien, les possibilités du tireur sont réduites à 50%, il peut se préparer à attaquer une balle basse. Les connaissances des habitudes de tir et les coins privilégiés par l'adversaire permettent au gardien de réagir rapidement et efficacement.

Le conseil : Avec le temps, les gardiens doivent apprendre à lire un tir. Les points suivants sont à observer particulièrement :

- course d'élan,
- endroit probable de tir surtout sur suspension,
- mouvement de bras,
- mouvement du buste.

Préparation à la compétition

Le gardien doit particulièrement bien cibler sa préparation pour la prochaine compétition. Chaque gardien doit trouver sa propre technique, son propre schéma de motivation, d'adaptation et de régulation des stress. Des informations précises sur les faiblesses de l'adversaire aident certains gardiens. Pendant la rencontre, le gardien doit veiller à ne pas se laisser distraire par les remarques des joueurs ou accompagnateurs adverses.

Comme les joueurs de champ, les gardiens se font des idées sur des actions passées, les erreurs, les événements accessoires. Ceci ne fait que réduire l'attention et la concentration. La combativité du gardien est une nécessité impérative. Il doit se battre pour chaque balle et être dans tous les domaines un exemple pour son équipe.

Conseils psychologiques

- En conclusion, un certain nombre de conseils et règles de conduite :
- Ne pas se préoccuper des fautes commises.
- Bien se concentrer sur la prochaine action défensive.
- Être positif, ne pas penser aux conséquences d'une possible défaite.
- Se battre pour chaque ballon.
- Même après 3 ou 4 buts adverses successifs, ne jamais abandonner.
- Influencer le tireur adverse par sa présence et sa supériorité.
- Ne pas se laisser perturber par les spectateurs ou officiels.

Tirs d'arrières

- 1) Organiser la collaboration avec chaque défenseur. La règle fondamentale : le défenseur se charge du côté bras de tir, le gardien de l'autre.
- 2) Observer sur tirs d'arrières particulièrement les courses d'élan, le tronc et le mouvement du bras.
- 3) Sur tir d'arrières sous "pression" après un 1 x 1 le comportement est le suivant :

- ne pas sauter,
- ne pas sortir,
- attaque la balle sur la ligne de but,
- s'attendre aux tirs bas.

Tirs des ailiers

Tirs hauts

- 1) Ne pas se déplacer vers le point d'impulsion, mais vers le point de déclenchement du tir.
- 2) L'action défensive doit être latérale, non orientée vers l'avant (gare aux lobs).
- 3) Rester grand, garder le buste droit.
- 4) Couvrir un maximum de surface. Lancer les deux mains et la jambe libre vers le coin de tir.
- 5) Observer le bras de tir. Pendant le saut corriger si nécessaire l'action défensive.

Tirs à mi hauteur et bas

- 1) Réduire, par un ou deux pas, l'angle de tir si l'ailier se présente démarqué.
- 2) Agir latéralement à partir du poteau et d'une position stable. Ne pas sauter vers le tireur sans objectif précis (danger de lobs ou de tirs entre les jambes).
- 3) Corriger continuellement le placement. Se situer sur un axe par rapport au point de déclenchement du tir en accompagnant le tireur pendant sa suspension vers les 7 mètres.
- 4) Ne pas abandonner le premier poteau si le tireur est "attaqué " ou tire depuis un angle fermé.
- 5) Modifier le placement lors d'une série "négative ". Couvrir par exemple le deuxième poteau.
- 6) N'utiliser les feintes que de temps à autre. Elles ne valent que par effet de surprise.
- 7) Lire l'intention de tir par l'observation précise du bras de tir et du buste.

Tirs des pivots

- 1) Il faut attendre sur la ligne de but tous les tirs de pivot effectués avec opposition défensive.
- 2) Lorsque le pivot est démarqué, le gardien doit sortir pour fermer l'angle de tir.
- 3) Dans la mesure du possible, provoquer les tirs d'un côté du but et défendre par une parade latérale sur la côté ouvert.
- 4) Effectuer des parades à partir d'appuis stables.
- 5) Ne pas sauter vers le pivot (lobs ou tirs entre les jambes), réagir latéralement.
- 6) Suivre le mouvement du bras de tir. Ne pas se laisser impressionner par les feintes du buste ; (le tireur désaxe côté opposé au bras de tir mais vise quand même du côté bras de tir).
- 7) Passer des conventions défensives avec les partenaires. Le défenseur cherche à déplacer l'attaquant côté opposé au bras de tir. Ne jamais tolérer un tir côté bras de tir.

Tirs de contre-attaques

- 1) Ne pas sauter vers le tireur. Attention aux lobs.
- 2) Agir latéralement vers un coin à partir d'un placement stable.
- 3) Rester grand pendant la parade pour offrir la plus grande surface possible.
- 4) Bien observer le bras de tir ; suivre son mouvement.
- 5) Attaquer la balle sur la ligne du but si le tireur :
 - est pressé par un défenseur
 - doit tirer à partir d'une position défavorable (tirs désaxés)
 - déclenche son tir avant d'atteindre la surface de but.

Parade sur jet de 7 mètres

- 1) Rester imprévisible, pas de comportement stéréotypé.
- 2) Ne pas regarde la balle mais le buste et le bras de tir.
- 3) Adopter, après 2 ou 3 essais infructueux en position offensive, un placement sur la ligne de but.
- 4) Ne pas réagir mais agir, les balles dans la figure sont rares
- 5) Ne pas faire remplacer immédiatement après le premier jet de 7 mètres encaissé, c'est souvent seulement le troisième ou le quatrième que l'on arrive à arrêter.

Exercices pour gardien

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 gardien à 3 mètres 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 gardien le 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 gardien ramasse les ballons à une main.

Exercice 2

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

L'entraîneur varie les localisations.

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

Exercice 3

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

Important :

Utiliser la technique des pas sautés pour aller dans les coins.

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.

Effectuer au maximum un pas chassé entre les sauts.

Eloigner progressivement les ballons du gardien 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 gardien 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 gardien 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

Comme 4, le déplacement se fait à l'aile, le gardien court vers l'entraîneur placé à 6 mètres, 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 gardien 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

Comme 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 :

Ne pas courir d'un poteau à l'autre, toucher le poteau après un saut.

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.

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 gardien 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 gardien 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 2e 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

Même déroulement qu'en 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

Même déroulement qu'en 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 gardien doit se relever le plus rapidement possible point important et enclencher l'action suivante.

Exercice 5

Même déroulement qu'en 4, le gardien touche le poteau gauche et intervient sur un tir placé dans le coin inférieur droit, après un rapide pas chassé, le gardien se lance immédiatement à gauche.

Exercice avec ballon à lanière

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

Exercice 6

Le gardien est placé au centre du but, l'entraîneur à côté du but, le ballon lanière dans la main, le gardien 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 :

Parade latérale sur un pas sauté.

Attaquer le ballon à 2 mains et avec détermination.

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

Exercice 7

Déroulement comme en 6. Le ballon lanière est frappé dans le coin inférieur droit ou gauche. Après le signal de départ, le gardien attaque en fente latérale et effectue une parade basse à une main et jambe, la vitesse est indiquée par le gardien, 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'augmentation 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 gardien est assis devant les buts, le partenaire dispose de 8 à 12 ballons, le gardien 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 gardien est en position d'appui faciaux, son partenaire le tient par les cuisses, l'entraîneur lance alternativement la balle à mi-hauteur à droite et à gauche, le gardien 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 gardien est assis sur la ligne des 4 mètres, l'entraîneur se place sur la ligne des 7 mètres avec des balles. Dès l'armé de l'entraîneur, le gardien se lève et intervient sur lobs. 6 à 8 répétitions.

Exercice 4

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

Important :

Les actions du gardien 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 gardien 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, entraînement 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 gardien de but 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) Comme en 1, mais faire une culbute en avant
- 3) Un gardien de but 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) Comme en 5, mais se passer en plus une balle avec les mains en suivant le cercle dans les deux sens.
- 7) Groupes de deux, chaque gardien de but tient une balle à deux mains, une troisième balle supplémentaire est utilisée : les gardiens de but se passent la troisième balle, mais doivent lancer en l'air leur balle pour pouvoir réceptionner la troisième.
- 8) Comme en 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 gardien de but A tient une balle dans chaque main, le gardien de but B tient une troisième balle. A lance en l'air ses deux balles simultanément, effectue une passe redoublée avec B et rattrape ses deux balles
- 11) Le gardien de but A tient une balle, le gardien 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 gardien 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 gardien de but tient une balle. Une quatrième balle est passée de façon continue en suivant le cercle dans les deux sens. Chaque gardien de but doit lancer sa balle en l'air pour réceptionner la passe.
- 14) Difficulté supplémentaire : comme dans l'exercice 13, mais passer la balle alternativement dans un sens puis dans l'autre.

Exercice au mur :

- 15) Chaque gardien de but tient une balle dans chaque main et se tient à environ 1 mètre du mur de la salle. D'une façon continue, lancer les deux balles simultanément contre le mur à hauteur de la tête
- 16) Comme dans l'exercice 15, mais lancer les balles contre le mur l'une après l'autre
- 17) Comme dans 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 gardiens 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 !

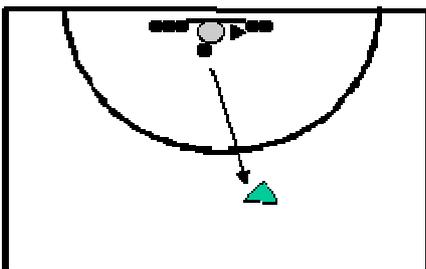
Formation de la perception

- 1) Groupes de deux : le gardien de but B se tient le dos tourné au gardien de but A, B se retourne rapidement et doit toucher avec ses deux mains la balle que A tient à des hauteurs variables.
- 2) Le gardien de but 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 gardien de but fait un demi-tour, attrape la balle avec ses deux mains, la renvoie et reprend sa position de départ.
- 3) Le gardien de but A se tient dans le but le dos tourné à trois gardiens supplémentaires (ou entraîneurs). Chacun de ces trois gardiens de but tient une balle derrière son dos. A se retourne rapidement et doit toucher la balle qu'un des trois gardiens de but tient maintenant devant sa poitrine
- 4) Comme en 3, mais les trois gardiens 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

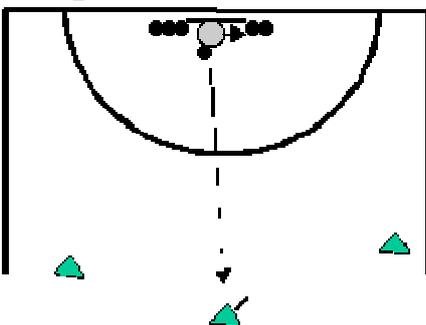
- 1) il y a, respectivement, trois balles au poteau de gauche et trois balles au poteau de droite. Le gardien de but, à partir de sa position de départ, doit toucher un poteau, sauter en diagonale vers l'autre poteau, ramasser une balle et la passer à l'entraîneur (environ 8-10 mètres devant le but), etc.

Fig 1



- 2) Comme en 1, mais maintenant, le gardien de but A passe à celui de B, C ou D qui lève le bras. (fig.1)

Fig 1



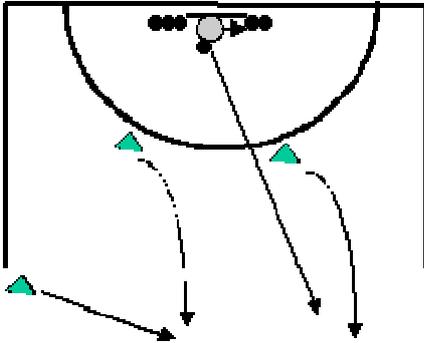
- 3) Six balles se trouvent sur la ligne des 4 mètres. Le gardien de but touche un poteau et sprinte en direction de la ligne des 4 mètres. Par des signes, l'entraîneur donne des ordres supplémentaires :

- 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 gardien de but doit faire une passe au joueur qui est libre. (fig.2)

Fig 2



- 2) Comme en 1, mais l'entraîneur change sa position de départ (autre moitié de terrain, etc.).

Séance d'entraînement du gardien de but: entraînement 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 gardien 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 gardien de but puisse, par un seul pas latéral, bloquer les envois à **deux** mains.
- 3) Comme en 2, mais le gardien de but - à environ 4 mètres devant le but - arrête avec la main et la jambe les tirs décochés à mi-hauteur.
- 4) Le gardien de but 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 gardien de but 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) Comme en 5, mais les balles sont envoyées à mi-hauteur plus près du corps, pour que le gardien de but puisse les arrêter à **deux** mains avec une parade en position du coureur de haies.
- 7) Comme en 5, mais le gardien doit d'abord toucher un poteau et ensuite faire une parade pied et main dans l'autre coin du but.
- 8) Comme en 7, mais les balles sont placées avec précision dans le coin inférieur du but, pour que le gardien ne puisse les intercepter qu'en position du coureur de haies et avec une main et un pied.
- 9) Comme en 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

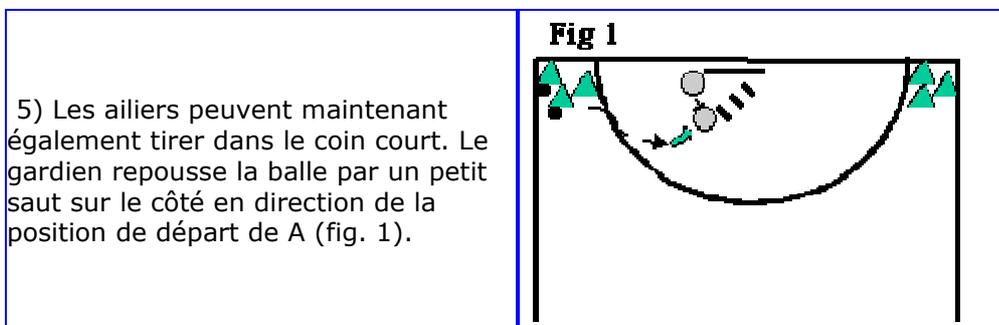
D'une aile et puis de l'autre, plusieurs ailiers tirent au but l'un après l'autre après une trajectoire d'approche partant du coin et un saut dans la surface de but.

1) Tirs bas dans le coin long inférieur du but: le gardien part de la position de base au poteau. D'abord, au moment où l'ailier saute, le gardien 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 gardien de but fait une parade pied main à mi-hauteur.

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

4) Comme en 3, mais le lieu d'impulsion des ailiers se trouve maintenant plus vers le centre, obligeant encore davantage le gardien 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



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

- sur tir de l'aile, le gardien le but arrête le lob en reculant.
- variation tactique: le gardien de but court à la rencontre de l'ailier (jusqu'à environ 5 mètres 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:

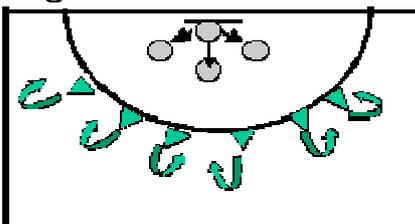
- En levant prématurément la jambe libre, le gardien de but incite l'ailier à tirer entre ses jambes en sautant promptement et en refermant les jambes, le gardien.

Arrêt de tirs provenant des positions pivot

1) Série de tirs (fig. 2)

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 gardien de but 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.

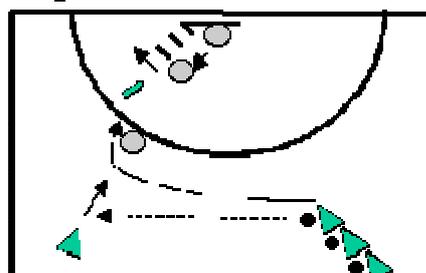
Fig 2



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

Le gardien de but court à la rencontre du tireur en réduisant l'angle de tir. En ce qui concerne le placement: par.ex. 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.

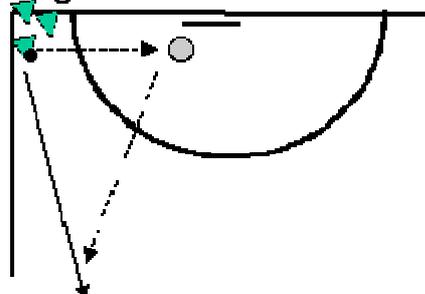
Fig 3



Déclenchement des contre-attaques

1) Passes 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.

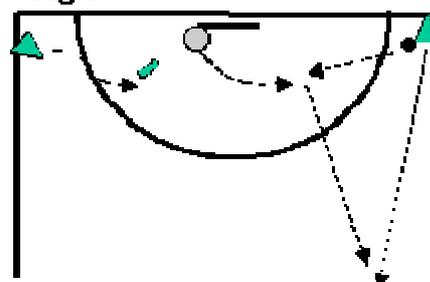
Fig 4



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.

Fig 5



3) Formation de la perception (fig. 6)

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

Fig 6

