

LA POSITION DE BASE DU GARDIEN DE BUT (GB)

- Être prêt à bouger.
- Sur la pointe des pieds.
- Le corps légèrement penché vers l'avant.
- Les mains sont de chaque côté du corps et à la hauteur de la taille.
- Les mains sont ouvertes.
- Les déplacements se font par des pas de côté et par petits bonds (des pas chassés).
- Le GB ne se place pas sur la ligne de but mais au centre du but et à une distance de 3 pieds de la ligne de but.

Faire des petites longueurs pas de côté, dans les 2 sens, en position d'intervention

Exercer le déplacement, le gardien dans le but suit le mouvement de l'entraîneur,

LA FAÇON SÉCURITAIRE DE FAIRE DES ARRÊTS

La position des mains en W

A la différence du losange ou du triangle, la position dite du « W » implique de séparer les index, et de ne laisser que les pouces en opposition au ballon. Cette position est plus confortable pour les gardiens qui débutent (et d'autres...), cependant je lui reproche d'être plus fragile sur la prise de balle par temps de pluie, mais ce n'est qu'un avis personnel.



IMPORTANT ESSAYER DE RAMENER LE BALLON SUR LA POITRINE DANS PRESQUE TOUS LES CAS

1. Le joueur roule le ballon vers le joueur opposé.



2. Le joueur fait rebondir le ballon vers le joueur opposé.



3. Le joueur lance le ballon à la hauteur de la taille.



4. Le joueur lance le ballon au-dessus de la tête.



Un bon GB doit attaquer le ballon, c.à.d. qu'il va vers le ballon, il est dynamique et non pas statique (attendre que le ballon aille vers le GB) .

Exercice= un GB lance le ballon à l'autre GB en lui disant (#1= en haut, #2= au milieu, #3= en bas) et vice versa.

Le GB lance le ballon sur le côté un peu en hauteur, le rattrape et se laisse tomber(rouler) comme un plongeur

Le GB lance le ballon très haut au dessus de lui, l'attrape bras tendu mains placées, le ramène sur la poitrine

Le GB est à genoux, lance le ballon(ou le roule) sur sa droite(gauche) et plonge pour le bloquer

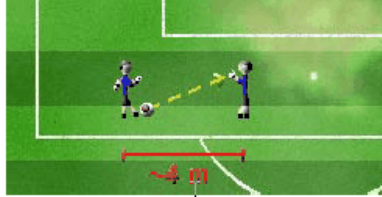
Le GB fait rouler le ballon doucement, faire une roulade avant et se jette sur le ballon pour le bloquer

En mouvement 2 GB se font des passes et se déplacent en pas chassés, passe basket

Puis passe en cloche

AUTRES EXERCICES

Deux gardiens sont espacés d'environ quatre mètres. Les gardiens s'échangent le ballon en dégageant aux pieds dans les mains de l'autre gardien. Cet exercice est répétitif, mais me semble strictement indispensable pour « réveiller » le réflexe de position des mains pour la prise de balle.

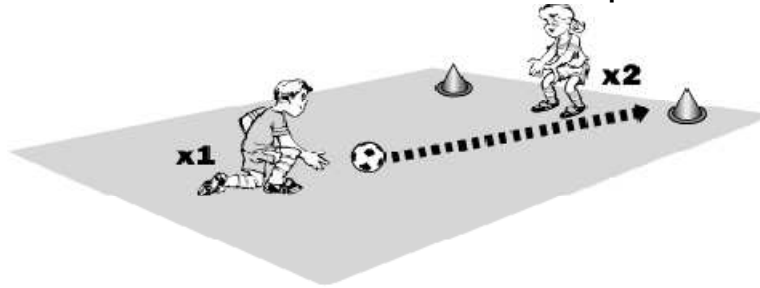


Keeperworld.com ©

Garder le but/Manier le ballon (10 minutes)

Les joueurs sont à l'intérieur d'une surface carrée de 10m x 10m, avec un ballon entre les deux:

1. x1 roule le ballon à x2 qui le ramasse
2. x2 roule le ballon de côté
3. le ballon est lancé à différentes hauteurs dans le but de marquer un but.



EXERCICE coordination

Le gardien s'élance, effectue une roulade et va bloquer le ballon avant qu'il dépasse le cône. (l entraîneur ou l autre joueur envoie le ballon)

LE DÉGAGEMENT DU BALLON PAR LE GB EN FAISANT UNE PASSE AVEC LA MAIN

- Le GB doit pouvoir faire une passe à son joueur pour relancer l'attaque de son équipe de la façon suivante :
- Si son joueur est à une courte distance = le GB fait la passe en faisant rouler le ballon au sol, comme aux quilles.
- Si son joueur est à une distance moyenne= le GB fait la passe en lui lançant le ballon de côté, en allongeant le bras.
- Si son joueur est à une longue distance= le GB doit lui faire la passe en lui lançant le ballon par-dessus son épaule ou sa tête, en allongeant le bras.

Exercice : lancer des 3 façons

DÉGAGEMENT AU PIED

Les 2 gardiens s'affrontent au dégagement de pied comme sur un gagne terrain. Ils doivent capter le ballon dans le creux des bras et le ramener à la poitrine.

Dégagement des 6 mètres. Leur montrer à ne pas dégager de face mais sur le côté à un coéquipier , ballon sur la ligne.