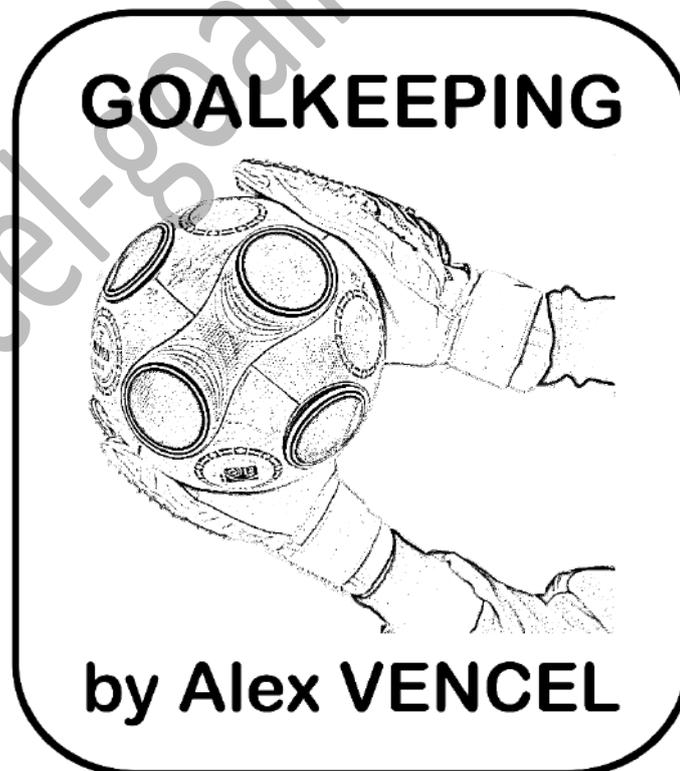
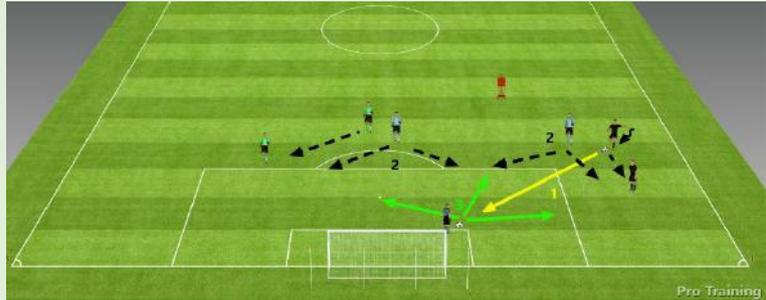


Extrait du livre



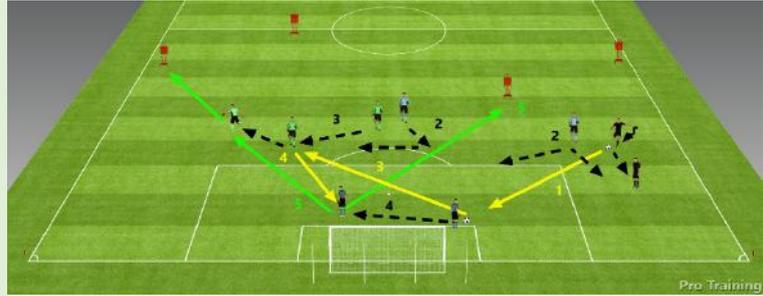
Exemple 5: Relance en fonction du pressing. Les cibles sont en mouvement.

1. Passe au gardien
2. Pressing
3. Passe en 1 touche ou contrôle et passe ou contrôle, conduite de balle et passe



Exemple 6: Relance en fonction du pressing. Plusieurs passes au gardien.

1. Passe au gardien
2. Pressing
3. Passe en 1 touche ou contrôle et passe ou contrôle, conduite de balle et passe
4. Passe au gardien
5. Collaboration et remontée du ballon vers les buts (mannequins)



Exemple 7: Relance en fonction du pressing. Possibilité de jouer le ballon court, mi-long ou long.

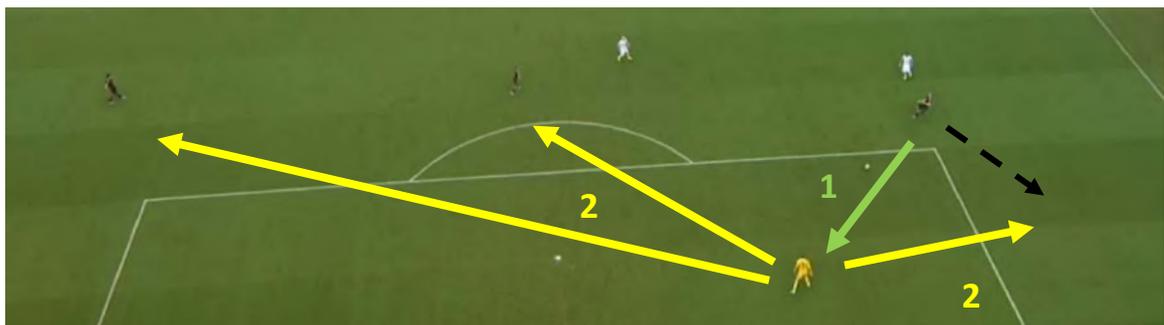
1. Passe au gardien
2. Pressing
3. Passe en 1 touche ou contrôle et passe ou contrôle, conduite de balle et passe



L'entraînement de groupe

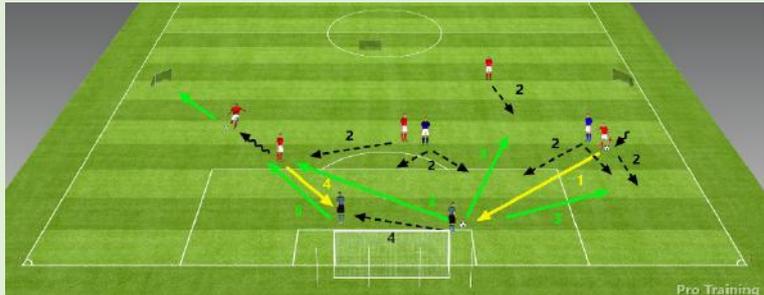
Sous cette forme de perfectionnement, il est très important d'utiliser les joueurs aux postes concernés par cette situation. Cela permet leur propre progression, mais également la collaboration directe avec le gardien. L'entraîneur des gardiens peut diriger cet exercice et corriger les joueurs et le gardien. S'il y a plusieurs joueurs, il peut collaborer avec l'entraîneur adjoint (l'entraîneur des gardiens s'occupe du gardien et des joueurs à vocation défensives, l'entraîneur adjoint prend en charge l'équipe qui attaque).

- situation simple: gardien et joueurs (que des coéquipiers 3 contre 0, 3 contre 1, 3 contre 2)



Exemple 1: Relance en fonction du pressing. Plusieurs passes au gardien.

1. Conduite et passe au gardien
2. Pressing
3. Passe en 1 touche ou contrôle et passe ou contrôle, conduite de balle et passe
4. Passe au gardien
5. Collaboration et remontée du ballon vers les buts



- situation plus complexe: gardien et joueurs (5 contre 4, 6-5, 6-6)



Exemple 2: Collaboration du gardien avec les joueurs.

1. Passe de l'entraîneur et collaboration du gardien avec les joueurs
2. Remonté du ballon vers les buts

Si l'équipe adverse récupère la balle, elle peut terminer l'action.



Le plongeon sur a ballon au sol

Le ballon capté

Préparation pour le plongeon

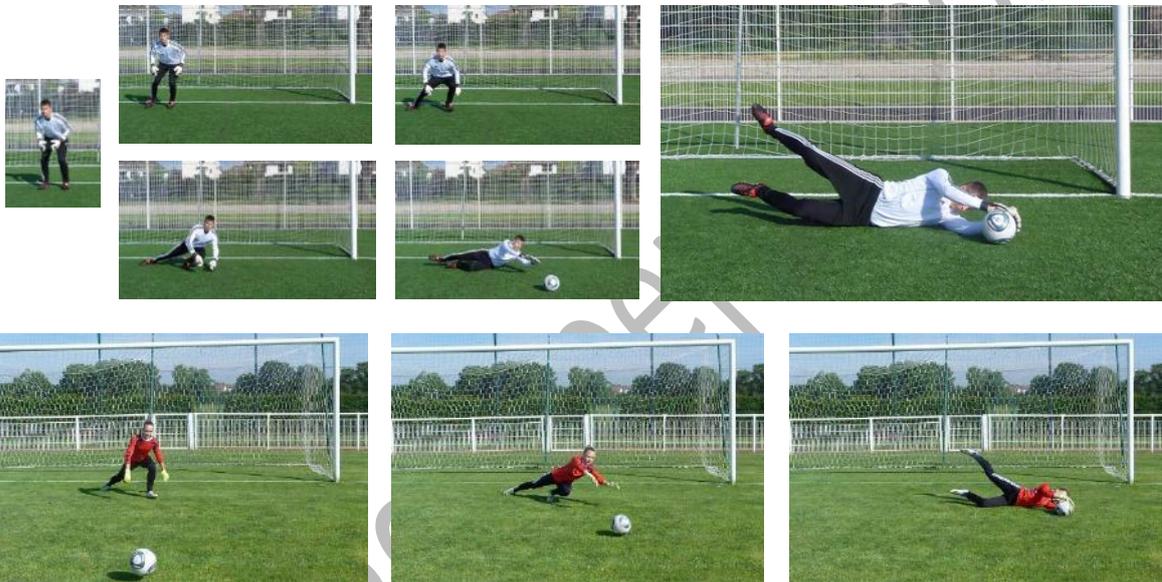
- le gardien plie les jambes
- le poids du corps bascule sur la jambe gauche, avec laquelle il va effectuer une poussée latérale

Poussée latérale

- la poussée s'effectue légèrement vers l'avant
- le mouvement simultané des bras vers le ballon tire le corps et permet d'aller le plus vite au sol

Prise de balle

- le gardien capte le ballon bras tendus, en se servant du sol comme d'une « troisième main »
- la main gauche, en opposition, empêche le ballon de passer
- la main droite appuie le ballon contre le sol
- en fin de geste, le corps du gardien se trouve entre le but et le ballon, ce qui assure une protection supplémentaire



Si le ballon est plus éloigné du gardien, il doit effectuer une poussé horizontale vers le sol plus marqué.



Attention !

Le gardien doit:

- Effectuer un plongeon rapide vers le sol, sans mouvement parasite... (perte de temps). Ce sont les bras qui doivent tirer le gardien vers le ballon.
- Plonger vers l'avant et non vers l'arrière (au cas où il relâche le ballon, celui-ci termine sa course à côté du but et non dans le but).
- Dans aucun cas, le gardien ne lève le ballon après l'arrêt.

Le plongeon sur un ballon haut

Le ballon capté

Toutes les explications sont identiques aux explications pour le plongeon à mi-hauteur.



Déplacement

- sur de nombreux ballons, le gardien est obligé de faire un court déplacement avant d'effectuer un plongeon:
 - sous forme de pas chassés sur les ballons prêts du gardien
 - sous forme de pas croisés sur les ballons plus lointains
- s'il réalise une impulsion directe, le gardien n'effectue pas de déplacement



Le ballon dévié

La description technique est similaire à celle pour un ballon capté. Les différences se trouvent dans la position des mains et le rôle des mains dans la réception du plongeon. Le gardien peut dévier le ballon:

- avec deux mains
- avec une main
 - la main identique au côté du plongeon (plongeon à gauche, main gauche)
 - la main opposée au côté du plongeon (plongeon à gauche, main droite)

Par expérience, nous savons que dans cette partie du but (voir ci-contre), l'utilisation de la main opposée est plus efficace. En utilisant ce geste le gardien peut gagner environ 20 cm sur la même intervention effectuée avec la main identique au côté plongeon.



Le développement de l'endurance avec l'équipe (avec ballon):

- sous forme de jeu: il s'agit de différentes conservations de balle sur un terrain suffisamment grand avec la participation des gardiens (rôle d'un joueur). Ce travail permet l'amélioration:
 - de l'endurance (par l'engagement naturel du gardien, qui n'abdique jamais)
 - de l'aspect technico-tactique (jeu au pied, l'autre vision du jeu)
- la séance de frappes à répétitions (le gardien est seul dans le but)

2. Le fartlek

Il se situe entre les exercices continus et les exercices par intervalles et nous pouvons développer conjointement l'endurance et la puissance aérobie maximale. La durée du fartlek peut varier entre 10 et 30 min. Cette méthode peut se pratiquer sur le terrain ou en plein nature.

Le fartlek avec ballon « Le fartlek du gardien »

Par expérience, nous savons que les gardiens n'aiment pas trop courir. Sur le principe du fartlek, nous pouvons construire des exercices qui sont proches des activités principales du gardien. Nous associons la course aux gestes techniques, aux renforcements ou à la coordination, nous parlons alors du « fartlek du gardien »:

- le gardien reste en mouvement permanent de 10 à 30 minutes et alterne des exercices
- la pulsation doit être entre 140 à 160 b/min
- les exercices correspondent à la phase intensive (le gardien les fait de façon dynamique, mais non à 100 %)
- la course sert à récupérer

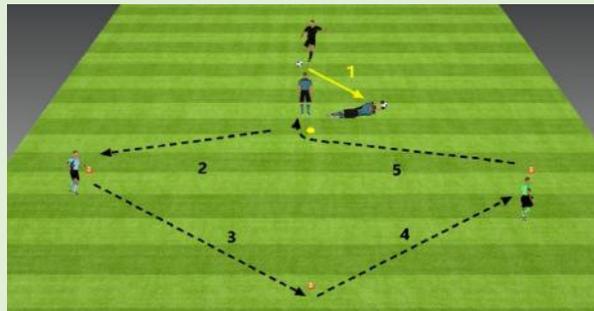
Selon le contenu, nous distinguons:

- le fartlek du gardien avec des éléments d'échauffements (l'endurance dans l'échauffement)
- le fartlek du gardien avec des gestes techniques (l'endurance gestuelle)
- le fartlek du gardien avec les renforcements, avec la coordination, etc.

Exemple 1: D'un fartlek en endurance-échauffement

1. Exercices avec ballon (prise de balle, plongeon ...)
2. Déplacement (course)
3. Echauffement du haut du corps
4. Echauffement du bas du corps
5. Déplacement (course)

Durée 10 minutes (5 minutes de récupération après l'exercice).

**Exemple 2: D'un fartlek avec le renforcement et avec la coordination**

- sur l'atelier, le gardien peut travailler un certain temps, un certain nombre de répétitions ou simplement un passage
- l'entraîneur organise la séance selon la surface à sa disposition

1. Travail sur l'atelier
2. Déplacement
3. Travail sur l'atelier

Durée 20 minutes (5 minutes de récupération après l'exercice).



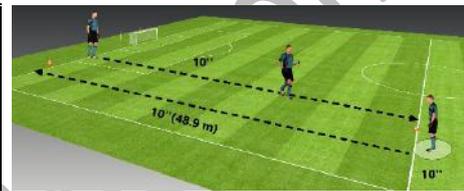
3. La méthode des intervalles - les intermittents

Sans ballon

- ce sont des exercices entrecoupés d'intervalles de récupération,
- nous travaillons avec les intervalles 30"- 30", 15"- 15", 10"- 10", 5"- 5", (les exercices d'intervalles longs ne sont pas intéressants pour le gardien)
- la récupération peut être passive ou active (jonglage...)
- l'intensité peut varier de 105 à 130 % de VMA,
- il est nécessaire de connaître la VMA du gardien et grâce à elle déterminer la distance que le gardien doit parcourir
- la durée de l'exercice est de 4-8 minutes, 3 séries sont suffisantes
- le temps de récupération entre les séries est 5 minutes

Exemple: si l'entraîneur veut que le gardien dans l'exercice 10"- 10" court à 110% de son VMA, il doit parcourir 48.9 mètres

Temps de passages – VMA 16 km/h							
% VMA	10"	12"	14"	15"	16"	18"	20"
100	44,4	53,3	62,2	66,7	71,1	80	88,9
110	48,9	58,7	68,4	73,3	78,2	88	97,8
120	53,3	64	74,7	80	85,3	96	106,7



Extrait de tableau (Cazorla - Léger, 1993)

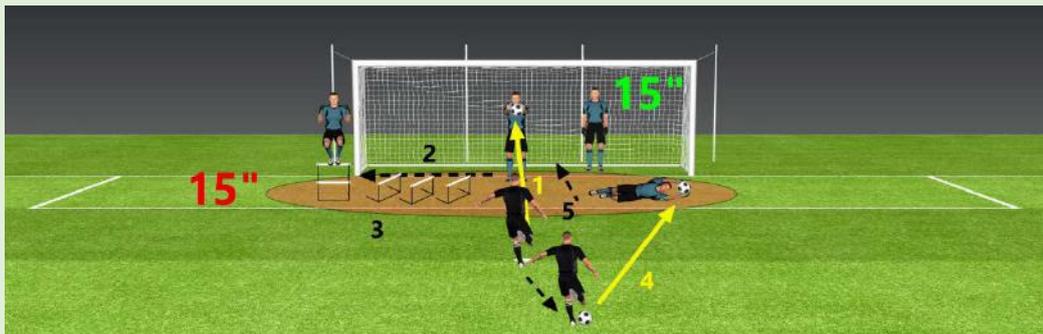
Avec ballon

- nous pouvons transformer l'exercice évoqué ci-dessus pour les besoins du gardien en ajoutant le ballon
- cet intervalle correspond aux efforts du gardien pendant le jeu réduit avec l'équipe (développement de l'endurance spécifique du gardien)
- dans l'intervalle de travail, nous ajoutons des éléments coordination ou des sauts et nous terminons tous par un plongeon
- l'exercice peut se faire en dehors du but et dans le but (orientation pour le gardien)
- le gardien doit la parcourir la distance de parcours dans le temps déterminé avec la vitesse adaptée (pas de sprint)
- la durée de l'exercice (selon le niveau de la performance)
 - de 6 à 8 minutes pour les exercices 15"-15" 2-4 séries avec 5 minutes de récupération
 - de 4 à 6 minutes pour les exercices 10"-10" 2-4 séries avec 5 minutes de récupération
 - de 3 à 4 minutes pour les exercices 5"-5", 2-4 séries avec 3-5 minutes de récupération

Exemple: D'un exercice intermittent de 15"-15".

1. Prise de balle
2. Déplacement
3. Sauts
4. Plongeon sur un ballon au sol
5. Déplacement en arrière

Durée d'effort 15". Récupération 15". Durée **6 minutes** (+ 5 minutes de récupération après l'exercice).



L'exemple d'analyse - les actions offensives du gardien (les passes au gardien)

Chaque passe a été matérialisée en indiquant le départ du ballon, l'endroit où il a été intercepté, la manière comment il a été joué (passe à 1 touche, contrôle et passe, contrôle, conduite et passe) et où il a été joué.

1. Les passes au gardien

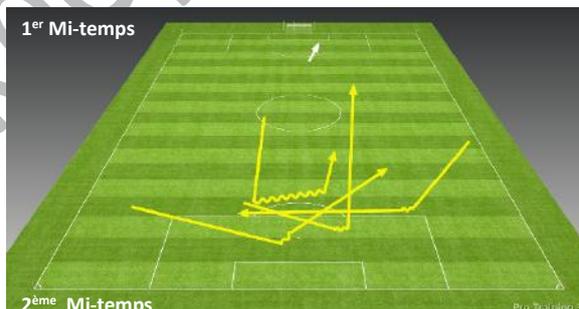
Les joueurs ont joué 20 passes « en retrait » avec Tim Howard. Comme nous pouvons le constater dans le tableau, il a joué 16 passes courtes et 2 longues. 17 ont été faites après un contrôle (sans ou avec conduite de balle) et seulement 1 seule en 1 touche. Ces observations sont liées au choix tactique de l'entraîneur, à la disponibilité des joueurs et dépend également du déroulement du match. 2 passes au gardien ont été récupérées avec les mains (passe de la tête).

Passe au gardien	1 ^{er} Mi-temps		2 ^{ème} Mi-temps		Prolongation 1 ^{er} Mi-temps		Prolongation 2 ^{ème} Mi-temps		TOTAL		TOTAL
	Court	Long	Court	Long	Court	Long	Court	Long	Court	Long	
Contrôle et passe	6		6	1			3	1	15	2	17
Passe à 1 touche	1								1		1
Mains			1		1				2		2
Tim Howard - passe au gardien											20

En noir - relance en 1 touche, en jaune - relance en plusieurs touches, en blanc - passe avec la tête au gardien (ballon capté avec les mains).



Observation pendant le temps réglementaire



Observation pendant la prolongation

2. Les passe au gardien - départ et arrivé du ballon (exemple 2^{ème} mi-temps)

Dépendant des objectifs, l'entraîneur peut analyser plusieurs facteurs liés à la passe au gardien :

- la collaboration avec le coéquipier
- les solutions de passe proposées par les coéquipiers (même côté, axe, côté opposé)
- l'endroit d'où vient la passe et où il a été joué
- le contexte dans lequel elle a été donnée
- la manière dont le gardien demande la passe

Si les passes au gardien sont toujours suivis d'une relance longue, les explications peuvent être les suivantes :

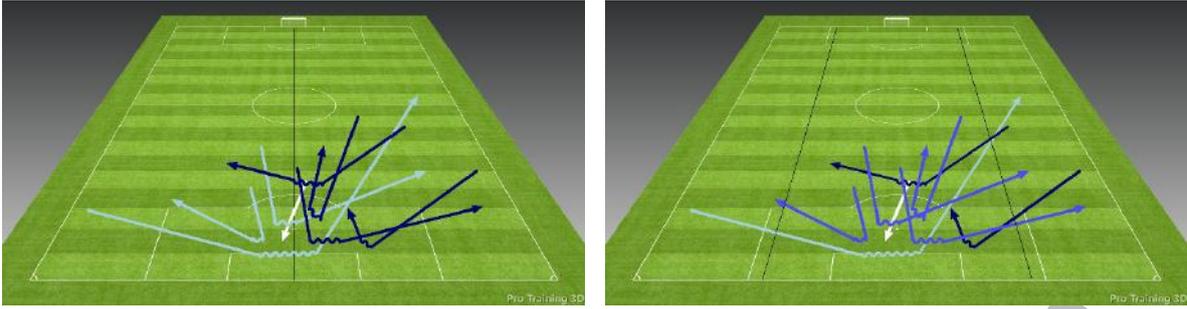
- le choix tactique de l'entraîneur principal
- pas de proposition de passe par des joueurs (ils se retournent dos au gardien)
- problème de gardien (manque de confiance à jouer court, manque de technique...)



Si le ballon ne revient jamais vers le joueur qui a adressé la passe, cela signifie qu'il ne propose pas de solutions.

Chapitre 10: L'observation du match

Cela dépend de l'entraîneur, si pour l'observation il divise le terrain en 2 parties, gauche et droite, ou en 3 parties, gauche, axe et droite, cela permet une analyse plus précise.



En analysant la mi-temps de Tim Howard, nous pouvons constater qu'il y avait suffisamment de solutions de passe données par les joueurs.

3. La qualité de la passe et de la précision (exemple 2^{ème} mi-temps)

En vert sont les relances réussites. En rouge la passe jugé négative par l'observateur. Comme vous pouvez le constater sur les images ci-dessous, le choix du gardien sur sa relance n'était pas bon. Même si à la retombée du ballon il y avait la supériorité numérique des coéquipiers (B), le ballon a été perdu. Il aurait pu jouer autrement (A : passe courte au sol ou passe mi-longue).

