

Football – Entraînement du gardien: Structure de la leçon: EASI

La structure EASI – Echauffement, Analytique, Situatif et Intégré – s’articule autour du principe «Modèle de jeu – Modèle d’entraînement». En clair, il s’agit de simuler et d’exercer une situation de jeu réelle dans les trois parties spécifiques de l’entraînement du gardien. Ainsi, le gardien sera préparé de manière optimale pour la partie intégrée (avec l’équipe).



Les éléments techniques (TE) et tactiques (TA) sont toujours accompagnés et appuyés par les capacités de coordination (COO). Ils occupent des places plus ou moins importantes selon la phase de l’entraînement. Pendant l’**échauffement**, les éléments techniques et les capacités de coordination arrivent en tête, durant la partie **analytique**, ce sont les éléments techniques qui prédominent et dans la partie **situative**, la tactique joue le rôle principal.

Dans la partie **intégrée**, le concours de tous les éléments est déterminant: il se peut qu’un seul entraînement des gardiens soit prévu en fonction de la planification. Dans ce cas, la partie intégrée est laissée de côté.

Globalement, une unité d’entraînement dure 75 minutes. Les temps sont cependant indicatifs et peuvent être adaptés en fonction de l’âge, du niveau et du temps à disposition.

Quoi	Durée
Echauffement 5+5+1	20', y compris «stabilisation et mobilisation»
Analytique	25'
Situatif	25'
Retour au calme	25'
Si les gardiens rejoignent ensuite le reste de l’équipe, la 4 ^e partie s’ajoute:	
Intégré	Dépend de l’entraîneur principal et de la planification

Echauffement: 5+5+1



L'organisation de l'échauffement est conforme au jeu: il faut configurer les mouvements et les éléments techniques de manière que l'orientation (but-gardien-ballon) se rapproche toujours de la situation de jeu!

La mise en train se déroule avec ballon, les exercices de stabilisation et de mobilisation sont ainsi intégrés dès le départ ou en cours d'échauffement. L'observation joue ici un rôle essentiel. L'entraîneur ne coache pas durant cette phase, il soutient, organise, anime, motive. Il ne corrige que les grosses erreurs!

Les cinq éléments avec et sans ballon se retrouvent dans chaque échauffement.

5 éléments sans ballon	5 éléments avec ballon	+1
<ul style="list-style-type: none">• ABC – Coordination• Mobiliser les articulations• Tonifier• Accélération• Etirements dynamiques	<ul style="list-style-type: none">• Travail du pied• Travail du pied 2• Rattraper un ballon bas• Rattraper un ballon qui rebondit• attraper un ballon mi-haut, haut	<ul style="list-style-type: none">• Préparation à l'élément technique de la partie principale

Partie analytique

Il s'agit ici de l'apprentissage, de l'application ou de la mise en forme des éléments techniques. Tout comme durant l'échauffement, il est primordial de tenir compte de l'orientation du corps – dans le but et dans l'espace – en lien avec la situation de jeu.

L'exercice de base se décline en plusieurs variantes en intégrant les éléments de coordination et cognitifs (plus facile/plus difficile). Ainsi, chaque gardien s'entraîne en fonction de son niveau.



- Apprendre, appliquer et configurer les éléments techniques
- Tous les ballons sont annoncés
- Accents du coaching: **technique**/tactique
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but – ballon – gardien



- Exercice de base: technique pure
- Voir A



- Variantes de l'exercice de base
- Intégrer les capacités de coordination et cognitives
- Voir A

Partie situative

Les éléments techniques sont intégrés à 100 % dans le domaine tactique. Les exercices sont aussi adaptables au niveau de chaque gardien comme pour la partie précédente. Important: à la fin de la séance, les éléments techniques et tactiques doivent être entraînés dans une situation de jeu spécifique (sans moyen auxiliaire)(S2).



- Intégrer les éléments techniques dans une situation de jeu (simulation)
- Tous les ballons ne sont pas annoncés (frappes libres)
- Accents coaching: technique/**tactique**
- Progression: du simple au complexe
- Orientation: but - ballon - gardien = jeu



- Simuler une situation de jeu avec des moyens auxiliaires
- Voir S



- Simuler une situation de jeu sans moyen auxiliaire
- Voir S

Partie intégrée

Lorsque les gardiens rejoignent l'équipe après la partie spécifique et que l'entraîneur des gardiens les accompagne, on parle alors d'une partie intégrée. Ici, tous les principes techniques et tactiques sont mis en application dans l'entraînement en commun. L'avantage de cette phase: on se rapproche des situations réelles, puisque les actions sont menées par des joueurs de champ et non plus par les autres gardiens.



- Intégrer les éléments techniques et tactiques dans l'entraînement d'équipe
- L'entraîneur des gardiens est présent et se charge du coaching

Avec cette structure, les composantes techniques et de coordination sont toujours entraînées en prenant en compte les éléments tactiques. Et surtout, les gardiens peuvent dès l'échauffement et durant toute la séance qui suit s'entraîner en fonction d'une situation de jeu spécifique.

Deux avantages à cela: d'un côté, la même situation est entraînée durant plus d'une heure, même si les accents varient au cours de la séance. D'autre part, les gardiens sont très vite obligés de prendre de nombreuses décisions, ce qui s'avère primordial pour les faire progresser. Car une technique parfaite ne mène à rien sans prise de décision (tactique) adaptée.

Source: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO