

## Thème du mois 04/2018: Entraînement du gardien

**S'entraîner comme un numéro 1: les idées présentées dans ce thème du mois permettent aux entraîneurs de club et enseignants d'éducation physique de concevoir des séances ciblées sur le gardien de football qui se veulent efficaces et ludiques à la fois.**



Le football moderne a subi une évolution rapide ces dernières années, aussi bien sur le terrain qu'aux abords de la pelouse. Et cela même si les règles de base restent les mêmes, avec 22 joueurs qui s'affrontent, dont deux gardiens, derniers remparts qui rêvent d'invincibilité.

La fascination reste vive pour ces joueurs uniques, les seuls à porter des gants et un maillot différent, et, privilège suprême, à pouvoir prendre la ballon avec les mains. Le gardien détient souvent la clé du match qui peut basculer d'un côté comme de l'autre selon les situations. C'est justement cette responsabilité, ce sentiment d'être décisif qui rendent ce rôle si spécial!

### Forteresse imprenable

Avec ce thème du mois, les entraîneurs de club et coachs de gardien (dès les juniors E) disposent d'un précieux outil présentant des exercices ainsi que des formes d'organisation modernes et efficaces pour améliorer le jeu de leur numéro 1. Avec l'objectif d'insuffler le sentiment d'être, le plus souvent possible, imbattable. L'accent est mis sur les thèmes «Duels 1:1» et «Plongeurs», car ces deux actions sont les plus fréquemment répétées par le gardien en cours de match.

La troisième leçon proposée, une «Battle», permet d'intégrer toutes les techniques apprises sous forme de concours ludique, parce qu'à la fin, on progresse à condition d'éprouver du plaisir! Les exercices spécifiques «Sorties dans les pieds» et «Ballons aériens» sollicitent plus particulièrement les capacités de coordination. Ces situations de jeu très exigeantes peuvent ainsi s'exercer dès le plus jeune âge.

### Eprouver une fois cette sensation

Et last but not least: les enseignants d'éducation physique peuvent aussi transmettre ces sensations uniques à leurs élèves. Nous avons pour cela retravaillé des formes de jeu connues qui s'effectueront comme des parcours découverte ou des concours attractifs. L'idée est que chacun puisse se mettre dans la peau du gardien, dernier rempart de l'équipe, et goûter à cette sensation au moins une fois!

#### Thème du mois

- [Entraînement du gardien](#) (pdf)

## Article

- [Structure de la leçon: EASI](#)
- [Modèle d'observation](#)

## Pratique

- [Leçon «Duels 1:1»](#)
- [Leçon «Plongeurs»](#)
- [Leçon «Battle»](#)
- [Exercices spécifiques: sorties et ballons aériens](#)
- [Entraînement du gardien à l'école](#)
- [Programme de stabilisation et mobilisation](#)

---

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**