

# Football – Entraînement du gardien: Ballons aériens – Différenciation

Dans cet exercice, le gardien prend conscience que chaque centre a sa propre trajectoire et qu'il doit ainsi s'élancer soit avec le pied droit, soit avec le gauche. S'il ne parvient pas à saisir le ballon, le gardien le dévie du poing.

**Objectifs d'apprentissage:** Les jeunes gardiens sont rarement confrontés à de telles actions en match ou à l'entraînement. Il est donc important de leur proposer ces premières expériences avec ballons aériens en combinaison avec des tâches annexes qui sollicitent la coordination. Ils peuvent ainsi vivre à l'entraînement des situations avec un espace plus grand ou avec des adversaires qui tirent avec plus de force (dès Footeco-14).

**Déroulement:** G1 s'oriente vers G2 (position ouverte). G2 montre une couleur en posant le pied sur un des quatre cônes (bleu, jaune, rouge, blanc) devant lui, G1 s'oriente (se laisse tomber – position ouverte) vers l'entraîneur. G1A effectue le mouvement correspondant sans ballon:

- Bleu = impulsion avec la jambe droite
- Jaune = impulsion avec la jambe droite (aussi possible comme attaque du ballon)
- Rouge = impulsion avec la jambe gauche
- Blanc = impulsion avec la jambe gauche



Cliquer sur l'image pour l'agrandir

Le gardien s'oriente ensuite vers l'entraîneur qui lance cinq ballons consécutifs:

- Ballons 1 et 2 à bloquer et à renvoyer sur G3
- Ballon 3 à dégager au poing gauche
- Ballon 4 à dégager au poing droit
- Ballon 5 à dégager avec les deux poings

## Variantes

- Varier la position de G2 (la prise d'information et l'orientation dans le but sont différentes pour G1).
- Trajectoires des ballons de l'entraîneur pour que le gardien prenne appui sur son autre jambe.
- Position de l'entraîneur.

## plus facile

- Utiliser deux couleurs seulement.

## plus difficile

- Pour le dégagement au(x) poing(s): G1A doit rattraper le ballon dans la zone annoncée par l'entraîneur au moment du lancer. Il est important ici que le gardien utilise la même technique pour les trois ballons (3x main gauche, 3x main droite ou 3x à deux mains).

**Remarque:** Choisir l'emplacement des quatre zones (plus ou moins éloignées) en fonction des caractéristiques du gardien (taille, âge et force).

**Matériel:** Un but, six ballons, 20 cônes

---

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**