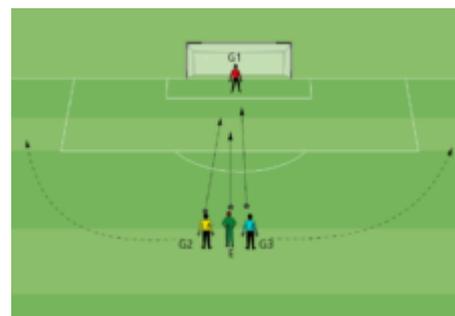


# Football – Entraînement du gardien: Sorties dans les pieds – Rythme

Grâce à cet exercice, le jeune gardien peut collecter de précieuses expériences dans le domaine des sorties.

**Objectifs d'apprentissage:** Estimer la vitesse du ballon, choisir quels pas effectuer, et surtout combien, pour prendre le contrôle de la balle au plus vite. Et enfin: exercer sa prise de décision (processus cognitif), un facteur de performance déterminant.

**Déroulement:** L'entraîneur, G2 et G3 se tiennent face à G1. Au signal de l'entraîneur, ils tirent simultanément leur ballon dans la surface de réparation, chacun avec une puissance différente. G1 attaque et bloque le ballon qui s'approche le plus rapidement de lui.



Cliquer sur l'image pour l'agrandir

## Variantes

- G1 attaque les ballons les plus lents.
- G1 attaque les ballons intermédiaires.
- L'entraîneur, G2 et G3 varient leurs positions de départ et/ou la trajectoire des ballons joués.

## plus facile

- Avec deux balles seulement, attaquer toujours le plus rapide.

**Remarque:** Chaque gardien effectue trois à cinq arrêts avant de changer de position.

**Matériel:** Un but, trois ballons

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**