

Football – Entraînement du gardien: Leçon «Duels 1:1»

Courage et détermination sont indispensables lors des duels. Mais pas seulement. Le gardien doit aussi être capable de choisir la technique correcte en fonction de la situation. Cinq techniques sont à disposition: bloc pied, bloc main, plongeon, lève-jambe et croix.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6 (exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer des duels 1:1
- Appliquer les différentes techniques adaptées à la tactique
- Intégrer l'entraînement technique sous forme de jeu
- Éprouver du plaisir

[Leçon: Duels 1:1](#) (pdf)

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