

Football – Entraînement du gardien: Ballons aériens – Rythme

Le ballon et l'action impriment le tempo à cet exercice; le gardien doit adapter son rythme en permanence afin de démarrer son action de manière optimale.

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 de 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 qui fait une passe à G3. G1 se déplace en fonction du ballon et s'oriente donc vers G3 (position de tir – position de base dans le but – position G1A).

G3 lance le ballon à l'entraîneur et G1A s'oriente vers l'entraîneur (ballon aérien – position ouverte – position G1B).

L'entraîneur lance (comme un centre) un ballon aérien annoncé à G1B qui renvoie vers G2 après avoir bloqué le ballon.



Cliquer sur l'image pour l'agrandir

Variantes

- Trajectoires des ballons de l'entraîneur.
- Position de G2 et G3.

plus facile

- G1A s'oriente vers l'entraîneur (sans mouvement préalable).

plus difficile

- L'entraîneur joue le ballon avec les pieds au lieu des mains.

Remarque: Trois actions par gardien avant de changer les rôles.

Matériel: Un but, un ballon

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