

ENTRAÎNEMENT DES GARDIENS DE BUT

INTRODUCTION

En ce qui concerne les GARDIENS DE BUT, on a écrit beaucoup de sujets. Il existe des livres, vidéos, C D. et autres consacrés au travail des GARDIENS DE BUT, mais la majorité écrasante renvoie à des GARDIENS DE BUT déjà formés, ayant une pratique d'adultes ou de haut niveau.

Voici un document pour entamer, former ou entraîner des enfants à ce poste.

Certains disent qu'être gardien est quelque chose de spontané, que l'enfant doit être casse-cou, qu'il doit être "loco". Cette position spécialisée a ses bémols et, parfois, dans les catégories plus petites, le cas se produit que presque tous veulent jouer à un certain à un certain moment. Curiosité ? Égocentrisme ?

Quand on parlera d'"enseigner" à un enfant à agir dans ce rôle, chaque formateur a son style particulier en plus de ses avis, principalement s'il a été ou est gardien. J'exerce depuis plus de trente années cette tâche et j'ai été témoin de moments inadmissibles dans la formation d'un enfant à ce rôle, éreinté dès le premier entraînement, parce que bombarder toute la séance....

Cet article ne prétend pas être la panacée, ni concurrencer d'autres consacrés ou reconnus. Il cherche seulement à apporter des suggestions ou partager des expériences pour que le jeune aspirant gardien puisse apprendre avec un minimum de risques, vaincre la peur, être dosé dans sa témérité et s'initier avec un succès relatif dans cet art difficile.

Voyons : Nous arrive un enfant de 8 - 10 ans qui démontre des qualités et le désir d'être gardien... Comment débiter son initiation ?

Sachant que l'inquiétude principale du jeune gardien est de se faire mal, nous allons trouver une partie de terrain relativement meuble, sans caillou ou mieux, utiliser un étroit matelas de gymnastique.

À mon avis (Très personnel et sans désir de réveiller des polémiques, puisque dans le football il n'y a pas de prescriptions uniques), je divise l'entraînement - initiation de gardiens débutants dans des séances spécifiques et je considère les premières comme les plus importantes et sensibles, parce qu'elles vont lui apprendre à dominer le ballon et apprendre à tomber sans dommage.

Je vais pratiquement former un acrobate qui empêche le ballon d'entrer dans les buts et qui puisse se transformer ipso facto en premier attaquant de mon équipe.

Séance type(Initiation) (Temps prévu : 2 heures)

On réunit les aspirants gardiens avec le formateur, qui leur parle de l'importance de la position, nomme de célèbres gardiens de l'histoire mondiale et souligne ce qui est actuels du Football national et international. Ensuite on leur parle de qualités physiques et motrices de ce rôle, de l'importance primordiale des réflexes, de la vision périphérique, de son rôle de chef avec la voix, etc. (Toujours avec un vocabulaire adapté à son niveau).

Ensuite : L'échauffement, on commence avec insistance sur la flexibilité articulaire. On continue l'échauffement avec des exercices d'influence multiple. Nous commençons face à face à envoyer le

ballon fortement et à le recueillir avec les mains en griffes à la hauteur de la ceinture. (Chaque petit aspirant avec un ballon et le formateur avec un autre pour démontrer).

Puis on l'envoie vers l'avant, bien haut et on va le chercher avec les deux mains. Il faut ici expliquer et démontrer que les mains cherchent le ballon et qu'elles ne l'attendent pas. Cette façon de sauter et d'être étiré nous permet de chercher comment agissent les segments inférieurs, l'équilibre kinesthésique et la coordination biomécanique.

(Première hydratation)

Nous expliquons aux enfants et/ou adolescents en face de nous que, sans la technique adéquate, nous ne pouvons pas faire face à un ballon frontal qui est fort, à la hauteur de la poitrine à l'abdomen, sans risque de nous blesser doigts, mains, pouce ou avant-bras.

Pour la démonstration, un enfant se lève face à nous avec un ballon dans les mains et le lance fort (Avec les mains) vers la zone de notre estomac. Avec les deux mains ouvertes, y compris les doigts, nous récupérons de manière sûre le ballon pour le ramener contre la poitrine et répétons trois fois le geste, en commentant ses avantages.

Nous plaçons les enfants en file indienne et un à un nous lançons le ballon en dosant la force du service jusqu'à nous assurer de la qualité et l'assurance de leurs gestes.

Une fois que nous aurons constaté qu'ils dominent ce geste, et ne mettent pas les poings ou les mains en avant en fermant les yeux, nous faisons une démonstration de l'exercice suivant.

Nous leur lançons le ballon en l'air pour qu'ils aillent le chercher, ils le captent et le recueillent à hauteur de la poitrine pour assurer. Nous corrigeons et expliquons maintes et maintes fois : Les coudes sont ouverts, les mains paraissent des griffes, on retombe avec les jambes entrouvertes et sur la plante des pieds. Il y a semi flexion des genoux pour immédiatement se stabiliser.

(Seconde hydratation)

Retournons pour cette dernière et plus importante partie de la première session : Initiation à la chute et au retour vertical.

1) Activité ludique :

Nous réunissons aux jeunes aspirants et nous leur expliquons que, si nous nous lançons à terre avec les mains vers l'avant, les coudes raides nous nous pouvons blesser (nous démontrons en nous plaçant dans la position mentionnée) mais, si les mains sont vues avec les doigts entre eux, les coudes en flexion on diminue le risque. Nous faisons la démonstration, en expliquant chaque détail et immédiatement, nous invitons un à un les petits aspirants à effectuer le geste.

Quand nous constaterons que tous le dominant (si un ou deux ont des difficultés, nous les exonérons de l'exercice suivant en les faisant travailler autre chose), nous disons qu'ils vont jouer à la guerre et qu'ils doivent éviter le danger d'une explosion de dynamite. Quand nous crierons "au sol!" tous doivent faire ce qui est indiqué parce que viennent des tirs des francs-tireurs. (Utiliser l'initiative et le stimulant).

2) Travail de ressort :

Démonstration de notre part. Nous allons au sol de la manière effectuée précédemment. Nous expliquons que les deux genoux doivent chercher la poitrine et sentir la terre sous les doigts du pied. Immédiatement les jambes effectuent un mouvement de ressort et nous nous remettons debout en position de gardien en alerte. (Jambes écartées, genoux semi fléchis, sur la pointe des pieds et avec les mains en position pour faire face à un tir de penalties).

3) Chute et Levier :

Dans l'apprentissage de ce geste il faut mettre une plus grande attention, des soins et un dévouement. Nous devons ventiler du tout à la partie et de la partie au tout.

Nous demandons à l'enfant qu'il nous imite en pliant les jambes comme s'il allait monter à cheval. Maintenant, nous allons nous laisser tomber vers la gauche (ou la droite comme on préfère) sur la partie extérieure de la jambe pliée, sans mettre le genou dans la chute. Les bras vont être étirés, étendus et ils tomberont ainsi avec tout le corps, comme si nous allions en recherche d'un ballon. NOUS FAISONS la PREMIÈRE DÉMONSTRATION (Si nous ne sommes pas en mesure de le faire faisons le faire à un aspirant qui maîtrise déjà le geste). Maintenant, nous aidons aux enfants un par un pour qu'ils exécutent le mouvement, d'abord aidé par nous et ensuite seuls.

Quand nous aurons constaté l'exécution correcte et ayons garanti la minimisation du risque, nous lui enseignons ce qu'est de "Levier", c'est-à-dire reprendre son équilibre sur les jambes immédiatement. Nous garantirons ainsi dans le jeu que le portier ne se jette pas au sol, mais réagisse immédiatement. Nous leur disons : "Vers le bas", "Levier" et ils devront se lancés et s'arrêter immédiatement.

Maintenant, vers l'autre côté.

Nous commençons à lui lancer des ballons lentement à ras de terre et avec les mains pour qu'ils le repoussent et soient placés à nouveau en position.

(Troisième hydratation)

4) on frappe le ballon:

Nous plaçons l'aspirant devant nous en position face au ballon, comme nous le lui avons déjà enseigné. Nous lui lançons le ballon pour qu'il le recueille et se laisse tomber vers l'avant, mais en empêchant le ballon de taper contre le sol car il risquerait de se blesser .Le ballon doit être enfermé par les avants bras. Nous corrigeons s'il met le genou ou remonte le coude au moment du contact avec le sol.

Cet exercice requiert beaucoup de répétitions et de patience de correction, par le formateur, jusqu'à obtenir une bonne performance.

Voilà le basic pour des chutes correctes ! La spontanéité, l'inertie, l'instinct de conservation et l'agilité feront le reste, avec les réflexes d'action, réaction et protection.

Il reste à expliquer et démontrer comment on tombe sans ballon après l'avoir dégagé.

5) Déplacement latéral en saisissant des ballons :

L'aspirant est placé au centre du but et le formateur devant lui (A hauteur du point de pénaltie) avec plusieurs ballons, qu'il commence à lancer avec les mains, en alternant ballon à ras de terre et à mi-hauteur. Le gardien, se déplaçant latéralement, les recueille avec à la main les restitue au formateur.

6) Petites élévations et chutes :

Recueillir le ballon à mi-hauteur en plongeant légèrement et retomber comme il a été expliqué plus avant. Corriger et détecter quel est le côté faible.

7) Les élans et les mouvements des segments inférieurs :

Les jambes et les pieds agissent comme des ressorts d'élan mais, selon le type de saut et le déplacement latéral simple, avec une jambe derrière l'autre, en se propulsant sur une jambe ou sur deux etc.... Ensuite chute avec technique (elle est d'abord exécutée sur les matelas étroits)

Évidemment, ceci n'est pas réalisable en une seule session d'entraînement, mais peut prendre des jours ou des semaines. A vous, formateur, de déterminer le dosage en fonction des réalités. Nous apportons ici seulement un modèle. N'oubliez pas que dans le football il n'y a pas de prescription unique.

Attention néanmoins ! PERSONNE NE PEUT ENSEIGNER CE QU'IL NE SAIT PAS. -

8) Réception et dégagement de ballons frontaux :

Les mains doivent agir comme des griffes de sécurité. À cet effet, les doigts doivent être séparés et nous conseillerons à l'aspirant des exercices de renforcement spécifique comme transformer une grande page de périodique en une petite balle de papier, serrer des gommages de physiothérapie, manier des appareils avec des ressorts pour fortifier les doigts, etc. D'abord commençons avec "comment faire face".

Le gardien sera placé sur la ligne de but et le formateur sur le point de pénaltie. Le gardien aura un ballon dans les mains et le lancera au formateur comme lui on indique.

" Lance vers ma poitrine ! Fort ! " le formateur lui rappellera ainsi visuellement , tout comme dans les sessions précédentes, comment mettre les mains ou les bras pour éviter lésion ou rupture sur un shoot puissant.

(Ensuite le formateur lance des ballons à son tour en dosant la force et en l'augmentant progressivement tandis qu'il constate l'avancement de la tâche).

" Lance à mon estomac ! Fort ! " Le formateur démontrera comment il le capte et expliquera la façon de mettre l'estomac en retrait et le protéger avec les bras.

" Lance à ras de terre ! Fort ! " Ici il aura à expliquer et/ou démontrer les différentes manières et les moments :

A) Avec les jambes jointes, étends les deux mains et capte.

B) pose un genou à terre.

C) en lui faisant face avec lancement frontal et chute avant sur les avants bras.

Lancer style "pochera" ; Ainsi : le gardien lancera le ballon avec les deux mains, du sol vers le haut. Le formateur démontrera comment il fait face au ballon pour le recueillir.

a) Les bras étiré pour aller chercher le ballon. Les doigts séparés.

B) Une jambe protège simultanément le possible choc frontal de l'adversaire.

C) Recueille le ballon, le baisse jusqu'à sa poitrine avec sécurité, avec les coudes en ligne droite jusqu'à la hauteur de la poitrine. Les jambes tombent séparées de 50 cm pour un plus grand équilibre.

Ensuite, le gardien répète les actions et le formateur corrige sur chaque point.

Mise en corner! Le gardien lancera le ballon au formateur, qui le déviara avec la main, les doigts ou le poing, en corner. Dans chaque cas, le formateur ventilera le mouvement entre technique de contact, prise d'élan, moment dans l'espace - temps, courbure de la colonne, position des deux jambes en arrière pour renforcer l'élan et la technique de chute.

9) En faisant face à des ballons qui viennent latéralement :

Le gardien est placé au centre de ses buts, en position d'intervention (Presque sur les pointes des pieds, avec les genoux en semi flexion et le centre de gravité bas. Les bras oscillants comme s'il devait arrêter un tir depuis le point de penalties).

Le formateur est placé à la hauteur du point de penalties avec plusieurs ballons et commence l'exercice.

9.1) EN DÉVIANT LE BALLON A RAS DE TERRE : le gardien le fera seulement avec la main du côté de la balle. Il le déviara avec les doigts ou la plante de la main. Le formateur lancera les ballons, d'abord avec la main et ensuite avec le pied en augmentant progressivement la force du shoot.

9.2) En FAISANT FACE AUX BALLONS A MI - HAUTEUR : S'ils sont attrapables ou devinables avec les deux mains. Le formateur fera la même chose que dans le 9.1.

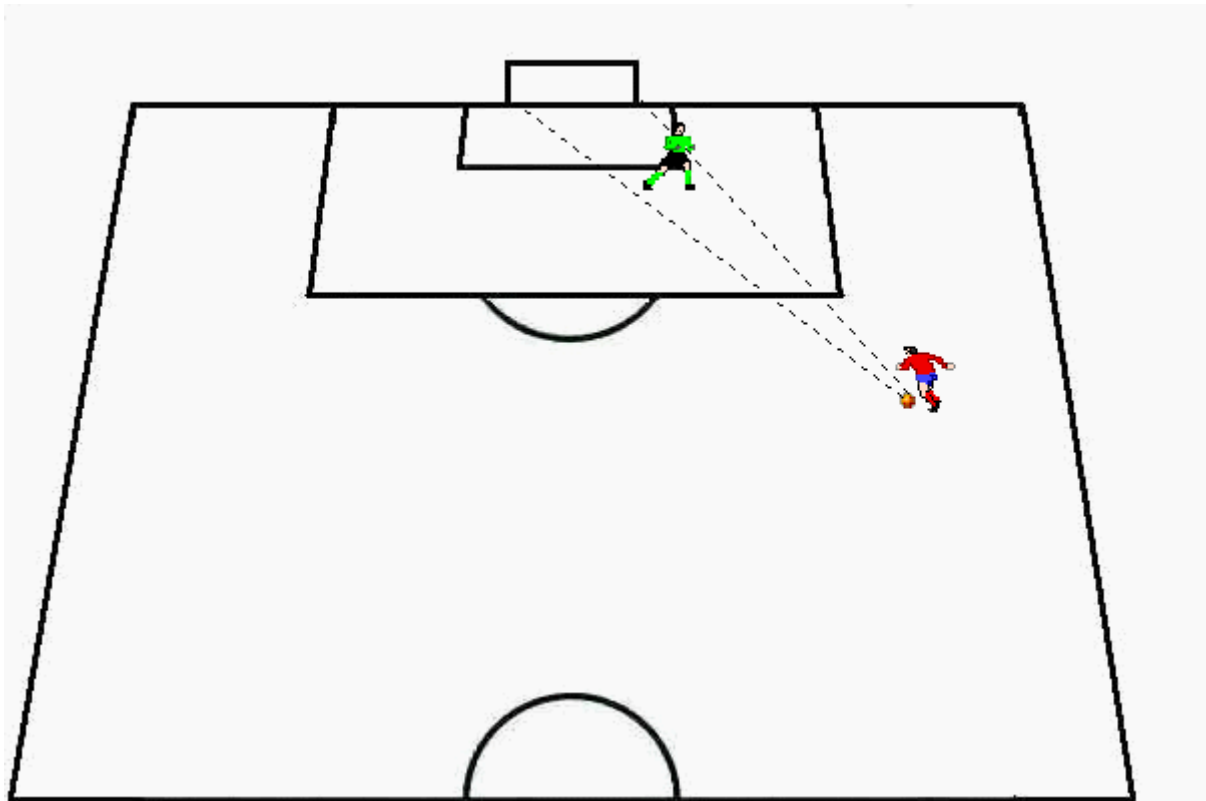
9.3) EN DÉVIANT LES BALLONS HAUTS: Il le fera avec la main contraire du lieu où va le ballon. (Rappeler la technique de chute sans ballon) (Rappeler à nouveau l'harmonie du corps et les positions kinesthésiques des segments corporels).

10) Fermeture d'angles :

Le gardien doit imaginer deux parallèles jusqu'au ballon, des lignes imaginaires qui construisent un angle, ou mieux un triangle. Nous complétons ainsi cette figure géométrique avec la ligne de but.

Le gardien doit se situer à l'endroit où il y a le moins d'angle de tir. Si nous parlions de "ballon arrêté" il n'y aurait pas beaucoup de problème. Ce qui est difficile c'est que ces situations peuvent se présenter à tout moment du jeu et depuis les lieux moins attendus : Diagonale - latérale, latérale de fond, frontale et semi frontale.

Nous commencerons par la diagonale - latérale (Voir graphique 1)



Comme on peut l'observer, les lignes pointillées représentent les côtés imaginaires de l'angle ou du triangle qui se forme entre parallèles et ballon. Que doit faire le gardien ?

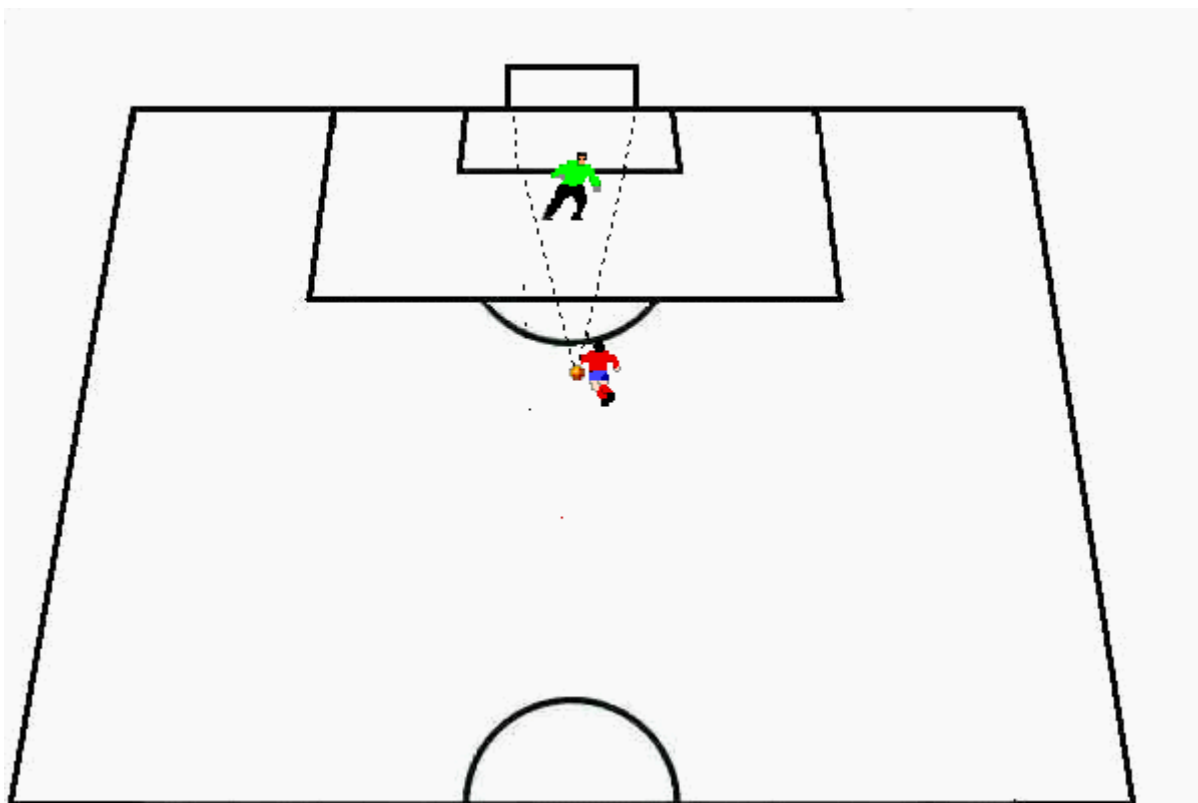
A) Sortir dans ce couloir formé par les parallèles du côté où vient le ballon.

B) Sortir prudemment, mais de manière décidée, avec un faible centre de gravité et des genoux semi-fléchis. Les paumes des mains vers l'avant.

C) Aller directement vers le joueur qui conduit le ballon et au juste au moment où il devine que l'adversaire va pousser son ballon il intervient, sinon il piétine dans cette position pour réagir au choix du possesseur de balle.

Du fait que le joueur arrive latéralement la seule manière qu'à le porteur du ballon en dehors du tir est le dribble à l'angle contraire. Car si celui qui conduit va vers la ligne de touche, la fermeture d'angle sera plus facile encore.

En ce qui concerne le frontal, la sortie de fermeture d'angle est importante et entraîne une décision rapide, compte tenu du danger et du fait que la majorité des avantages est ici en faveur de l'attaquant (Voir N^o graphique 2)

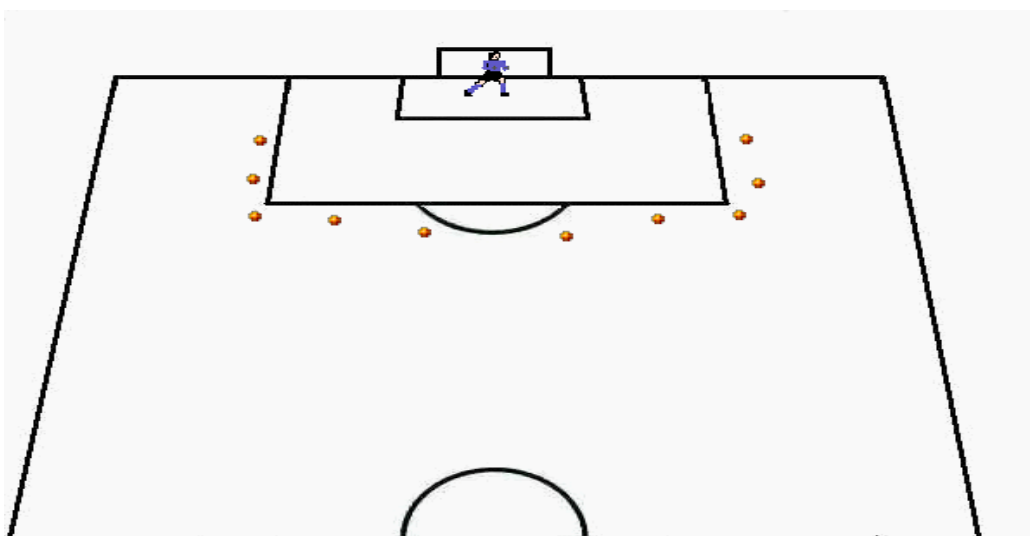


11) Action et Réaction contre des shoots frontaux :

Le gardien sera placé sur la ligne de but et le formateur fera la même chose, dans la demi - lune avec plusieurs ballons.

Au top, le gardien effectue une cabriole vers l'avant (en collant le menton de la poitrine) et fait face au shoot que lui envoie le formateur (10 répétitions et récupération). La même chose, départ dos au ballon (10 répétitions). Ensuite, couché face contre terre il doit au top se lever rapidement pour faire face au ballon.

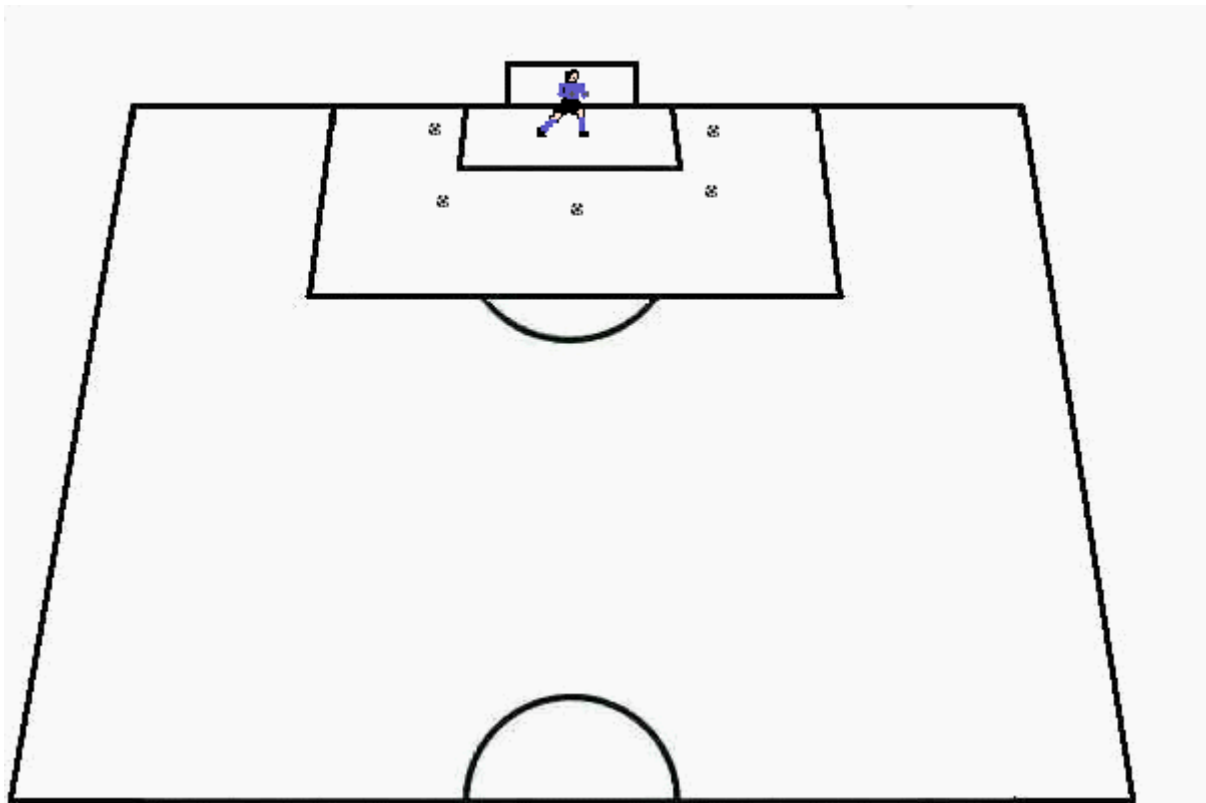
12) Action et réaction en dégageant des ballons depuis tous les angles : (Voir N^a graphique 3)



Nous avons besoin de 10 ballons et de 10 joueurs pour les frapper. Nous les placerons selon les numéros du graphique et commenceront à tirer au comptage du formateur de 1 à 10. Le gardien dégagera seulement et s'il tombe, il devra immédiatement se relever pour faire face au shoot suivant.

13) capturer des ballons à ras de terre dans ses sorties :

13.1) Nous plaçons cinq ballons, selon le graphique 4



Au top, le gardien sortira mains en avant pour capturer le ballon de la manière suivante : Bras étirés, mains ouvertes avec les doigts séparés et le mouvement de haut vers le bas pour "tuer" le ballon.

13.2) Nous plaçons, maintenant, des joueurs qui conduisent lentement le ballon et le gardien doit leur " chiper "s en appliquant la technique 13.1. -

14) Sorties dans les pieds :

Utiliser toutes les options possibles et orienter sur l'utilisation des pieds, la position du corps, faire face à l'adversaire et développer les ressources que le gardien a dans l'espace - temps quand il agit au moment juste.

15) Sorties sur ballons hauts:

Appliquer la technique décision et sécurité. Éviter de sortir à la "chasse aux papillons".

16) Flexibilité et sécurité de mains :

Le gardien sera couché dans le sol en position décubitus abdominal. Le formateur lancera les ballons qu'il recueillera et restituera. Il est recommandé que quelqu'un saisisse les jambes du gardien pour une plus grande efficacité dans l'exercice.

17) Perfectionner élévation, vol et chute :

Dans des matelas étroits, avec la corde à hauteur relative, selon le niveau du gardien. Augmenter au fur et à mesure qu'on progresse

17.1) Saute-mouton par-dessus deux partenaires

18) Dégagement avec le pied ou la main

Technique du dégagement. (Main contraire au pied qui va frapper).

Technique de dégagement avec la main :

Mouvement circulaire, position du pied, précision pour la hauteur et au sol.

19) le jeu individuel sans les mains :

Dégagement. Passe. Tacle. Dribble.

20) Activité sur les corners :

Mise en place. Direction. Recueillie. Dégagement avec le point. Parler aussi de ce qu'il ne faut pas faire (dégagement dans l'axe par ex.).

21) Mise en place Tactique :

Stratégie sur ballon arrêté. Sur corners. Diriger le mur.

Quand le ballon sera dans le terrain adverse.

Quand l'adversaire viendra en contre-attaque.

Technique pour reculer.

22) Profil de chef :

"Gardien muet, équipe nue !" Perspective optique. Transmetteur de sécurité en encourageant ses partenaires. Parler fort, mais sans rage.

Donner l'exemple. Concentration totale. Direction de la ligne de défense.

Ceci est seulement un petit échantillon, mais oriente les nouveaux éducateurs à travailler avec des enfants et prévoir les risques. Il existe de schémas innombrables pour les gardiens, tant dans la bibliographie, que dans le répertoire de chaque formateur, dans celui de gardiens actuels et d'ex gardiens et dans la créativité et l'expérience de chacun de nous.