

# **Présentation du travail spécifique des gardiens de but de l'Institut du Gardien de But de Cavaillon (84) en présence de Bruno Martini (Entraîneur des gardiens de but de l'équipe de France)**

l) Travail au trampoline (benjamins-13 ans- 15 ans)

**Sans ballon ;** Acrobatie simple, Chandelle, Roulade avant, Salto

**Travail avec ballon** (démarrage par petite course et saut sur le trampoline)

Chandelle, réception du ballon en extension

Idem roulade avant avec le ballon

Idem mais ballon donner en extension, rendu à l'éducateur puis roulade avant, puis récupération du ballon.

Roulade avec ballon en main, s'appuyer dessus pour "rouler" sans le lâcher

## **Quelques réflexions de Bruno Martini :**

Ce sont d'excellents exercices de maîtrise spatio-temporelle, insisté sur le temps de suspension, le maintien du corps dans l'espace

Si pas de trampolines, des exercices du même type peuvent être réalisés sur gazon souple.

Insister sur les roulades arrière

Un exercice intéressant à faire faire : Faire exécuter des tonneaux le long de la ligne de touche : Au début tous les joueurs finiront rapidement par se décaler.

Sur le travail de chandelle, veiller à ce que le joueur ne soit pas trop cambré.

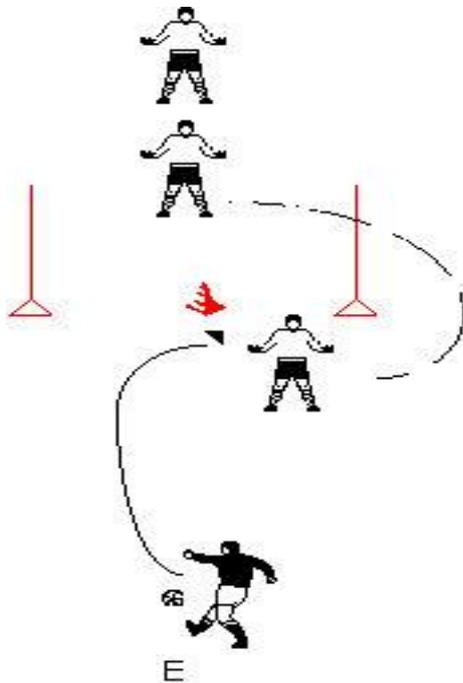
Enfin, quand la possibilité existe, faire travailler les joueurs en piscine

## II) INITIATION AU TRAVAIL BENJAMIN (10-12 ans)

### Exercice 1

a) latéralisation

b) Prise de balle en l'air



Le joueur, derrière ces buts contourne son poteau en pas chassés et va chercher le ballon aérien que lui envoie son entraîneur

### Bruno Martini :

Veiller à :

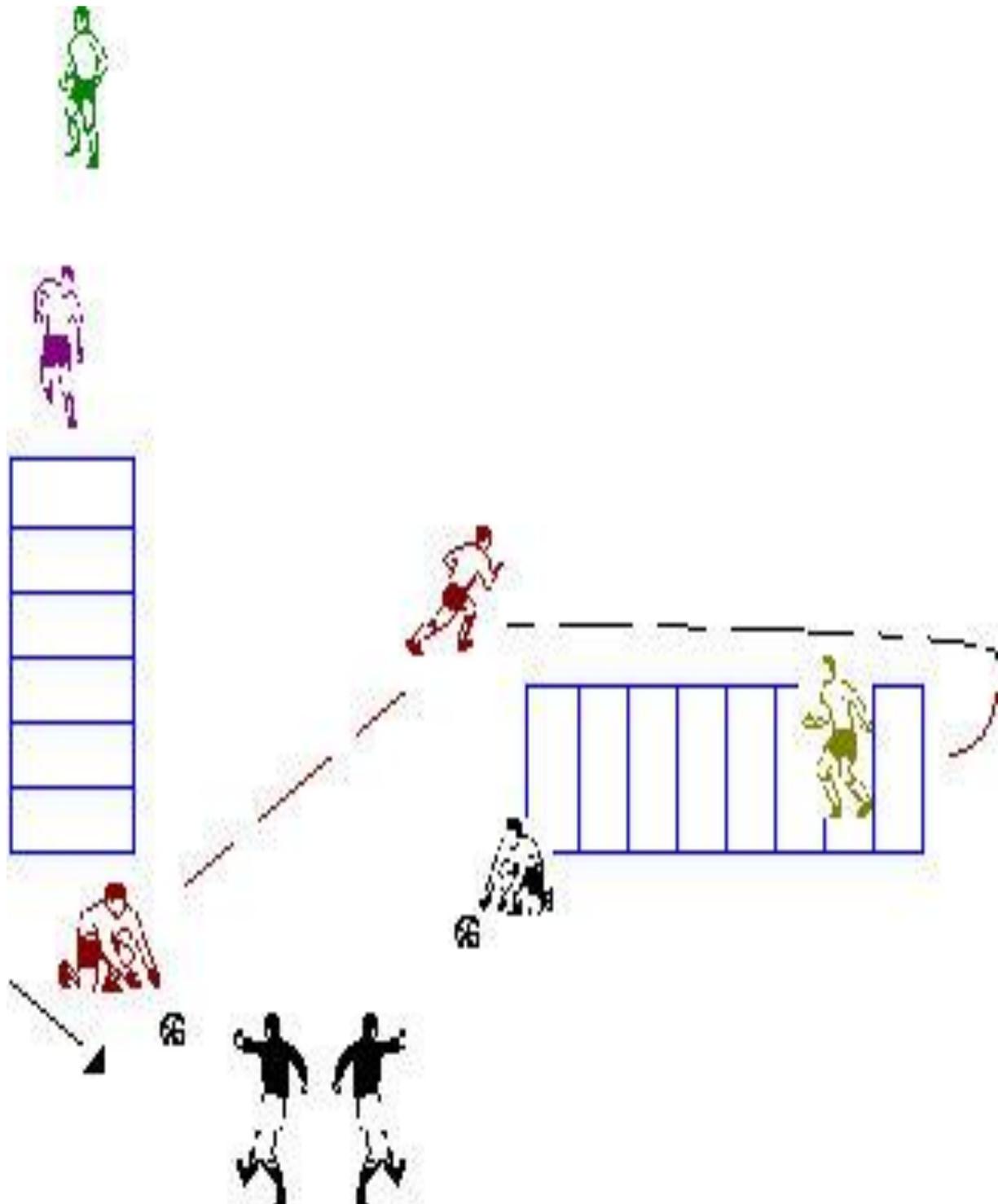
Travailler en symétrie

Appréciation de la trajectoire

Adapter la fréquence et l'amplitude des appuis

### Exercice 2

Plongeons vers l'avant



Course de coordination à "l'échelle" , Entraîneur donne un ballon à ras de terre que le gardien doit contrôler dans un plongeon vers l'avant

Contourner la seconde échelle puis déplacement latéral avant de recevoir un second ballon dans les mêmes conditions.

**Bruno Martini**

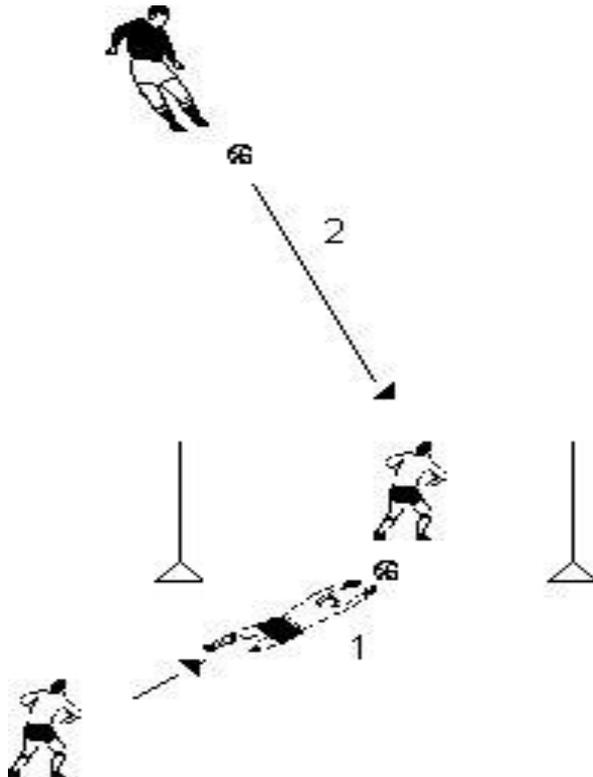
Sur la prise de balle sur les plongeurs :

Ne pas bondir trop haut

Réception sur les avant bras et non les coudes à cet âge là

### Exercice 3

Travail de détente latérale

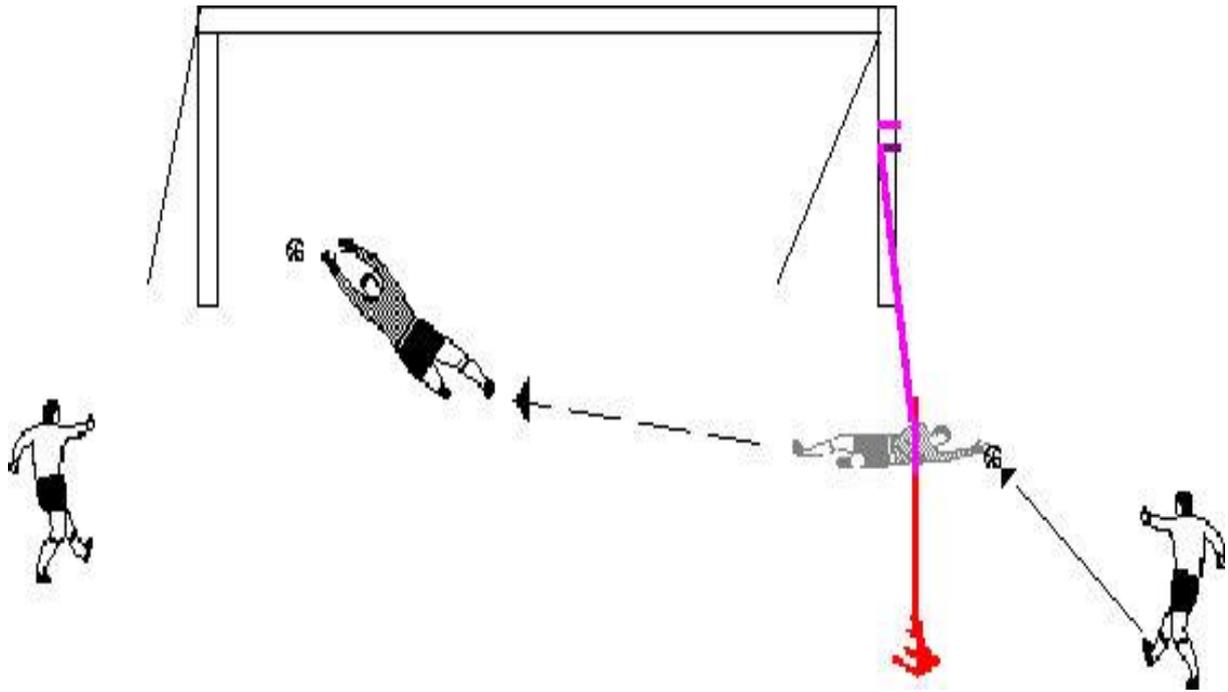


Bruno Martini

Le bras droit (en fait celui qui repousse le ballon) doit venir "latéral" et non "horizontal"

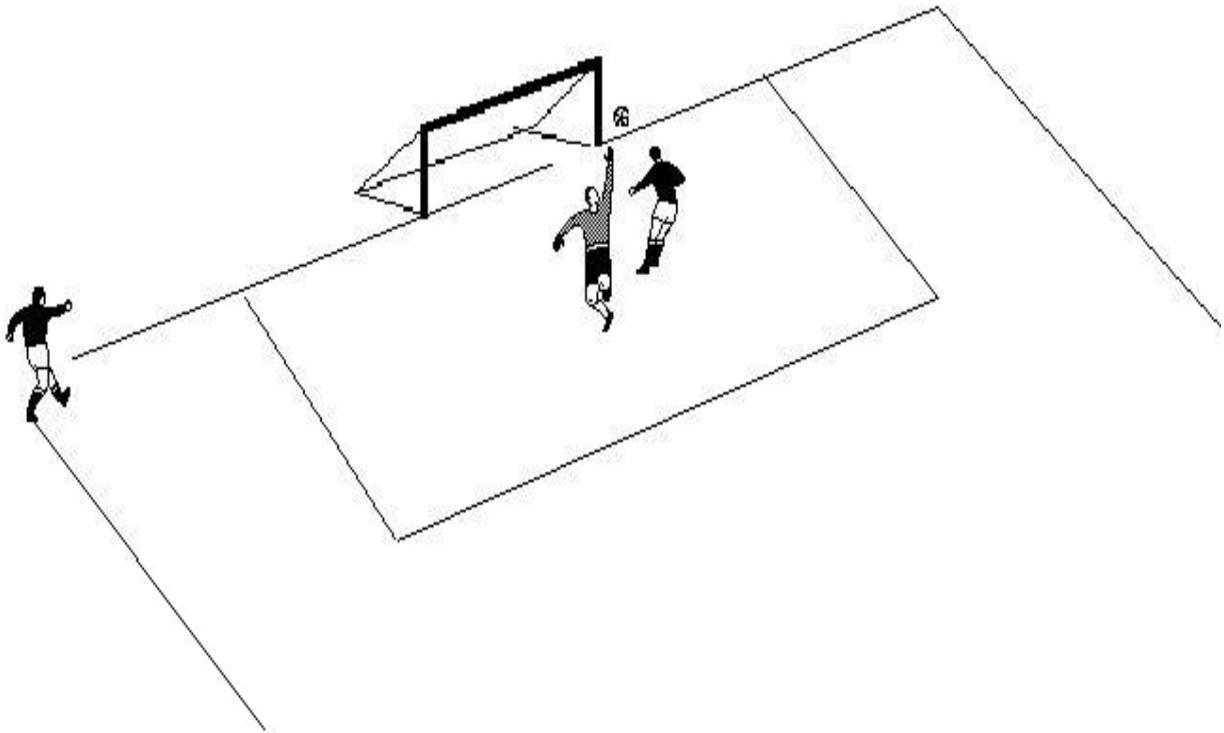
### Exercice pour les 16-17 ans

A) Détente et réduction d'angle



Un but. A mi hauteur de l'un des montant, un élastique est tiré perpendiculairement à une hauteur variant suivant la catégorie.

Le gardien doit aller récupérer le ballon langé par E d'abord en passant en dessous de l'élastique puis un second ballon en plongeant au-dessus de l'élastique, il vient ensuite fermer l'angle de l'autre poteau pour arrêter un tir d'un joueur.



Sur des centres alternés aériens et à ras de terre, le gardien doit intervenir devant l'attaquant

**Bruno Martini :**

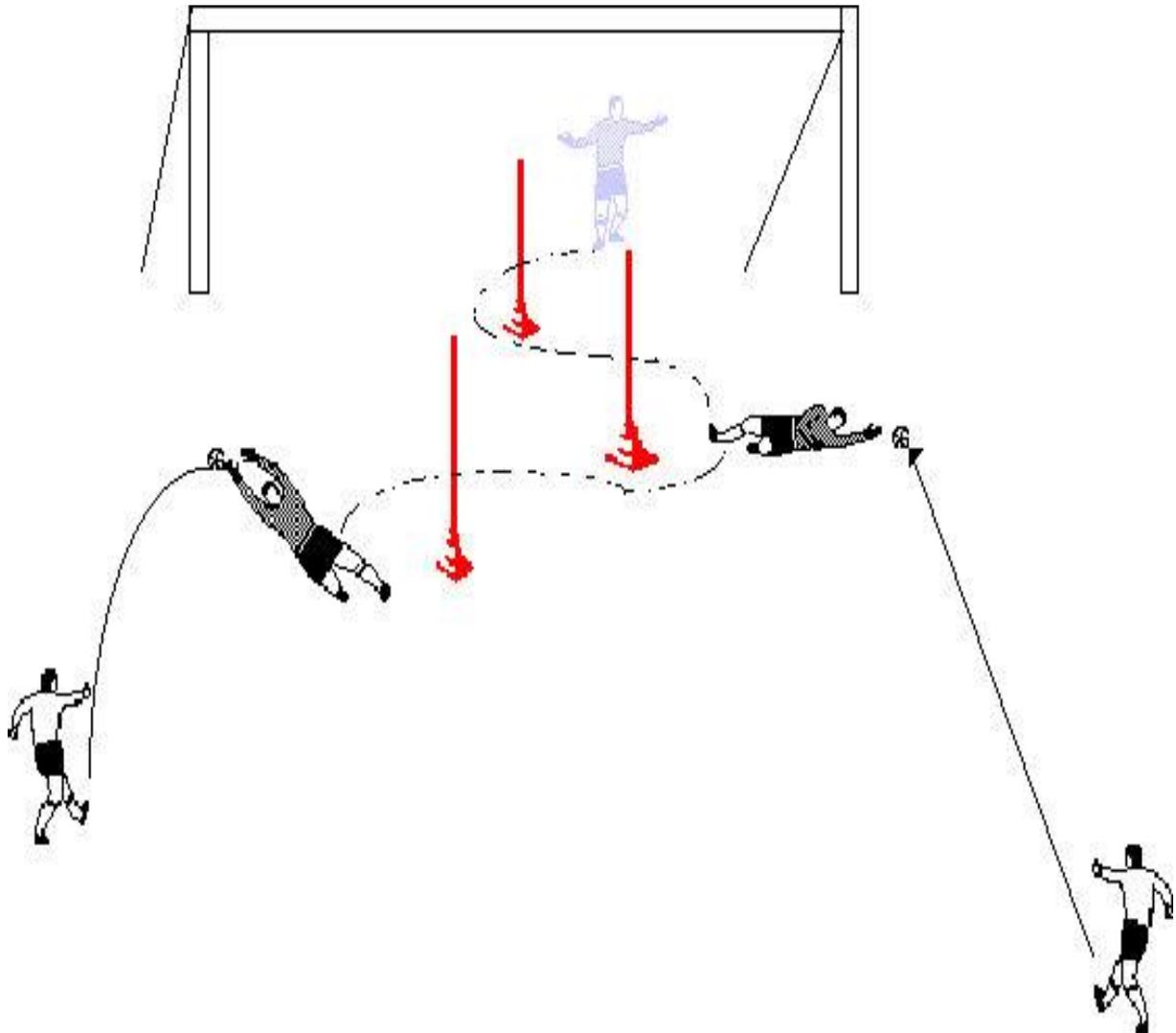
Sur balle aérienne, insister sur la recherche du "point haut" et le plus vite possible.

Se servir de son genou en l'air pour monter plus haut

Se fier à la trajectoire du ballon et non au mouvement du joueur adverse.

**17 ANS ET SENIORS**

A) Exercice de latéralisation

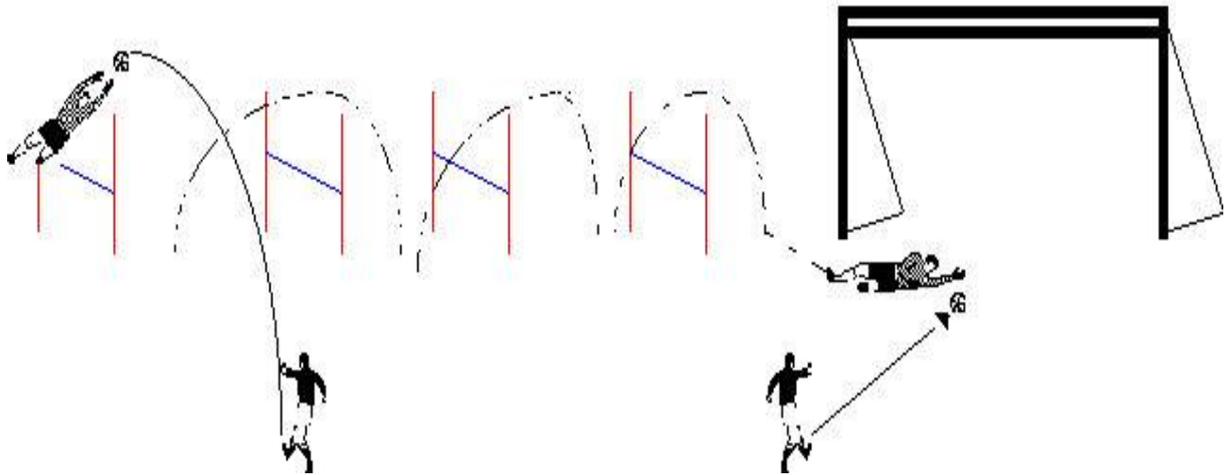


Passer entre les piquets pour recevoir les frappes de loin et de près.

**Bruno Martini :**

Cet exercice me paraît plus intéressant comme maîtrise des appuis que comme travail de latéralisation

B) Succession de plongeurs

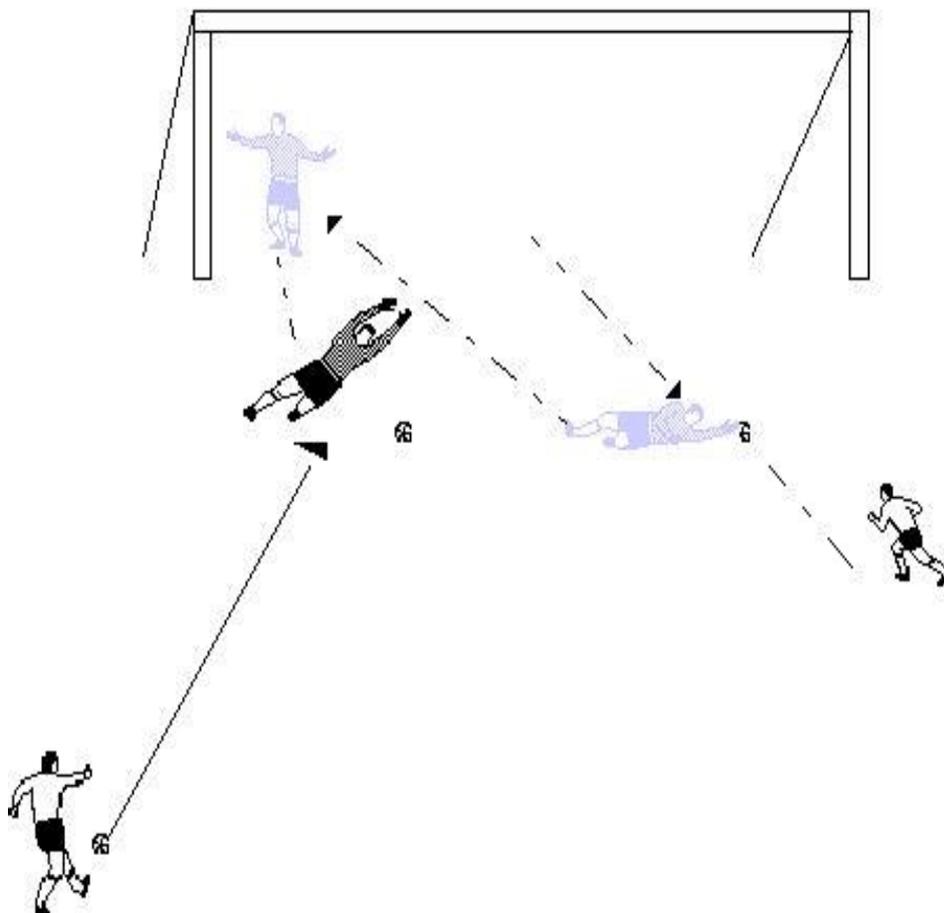


Succession de plongeurs avec passe de E , gardien remet et repart pour un plongeur, puis tente d'arrêter une frappe dans le but

**Bruno Martini :**

1 ou 2 plongeurs sont suffisants

C) Vitesse de réaction et d'exécution et fermeture d'angle.



Au départ de l'attaquant, gardien doit arriver le premier sur le ballon, puis aller toucher le poteau opposé avant d'arrêter un tir de 20m.

### **Bruno Martini :**

On peut aussi travailler sur le réflexe sonore et sur le réflexe tactile. Souvent dans le brouhaha d'un match, le bruit du rebond du ballon peut permettre de le situer (distance ) s'il n'est pas visible.

Bruno Martini a ensuite accepté de répondre à quelques questions.

Entraîneurdefoot.net : Comment jugé vous l'évolution tactique du rôle du gardien de but ces dernières années ?

Bruno Martini: En matière tactique, tout reste à faire pour les gardiens de but . les entraîneurs ne prennent pas en compte la situation du gardien . Tout le monde veut jouer avec un bloc équipe haut, laissant le gardien seul à 30-40m.

Alors les qualités du gardien de but évoluent :

Il faut qu'il soit rapide, vitesse de démarrage

Travailler le jeu au pied (les 2 pieds)

Bon dans les duels 1v1 du fait du bloc équipe haut (placement tactique d'un libéro)

Faire travailler physiquement en ligne brisée, changement de direction

Préparation physique intégrée avec ballon

Toujours respecter 1 temps de travail/ 20 temps de repos

### **Bruno Martini:**

40 mn de travail spécifique pendant que le reste de l'équipe travaille de son côté

Pas de double séance !!! ni avant, ni après la séance collective

Régulation des exos de tirs au but. Faire tourner les gardiens dans le but plutôt que de faire 2 ateliers (en effet, même si les tirs sont à côté et que le gardien n'a pas d'effort physique à faire sur ceux-là, l'effort mental et le même

**Enfin il faut une préparation mentale du gardien très individualisée**