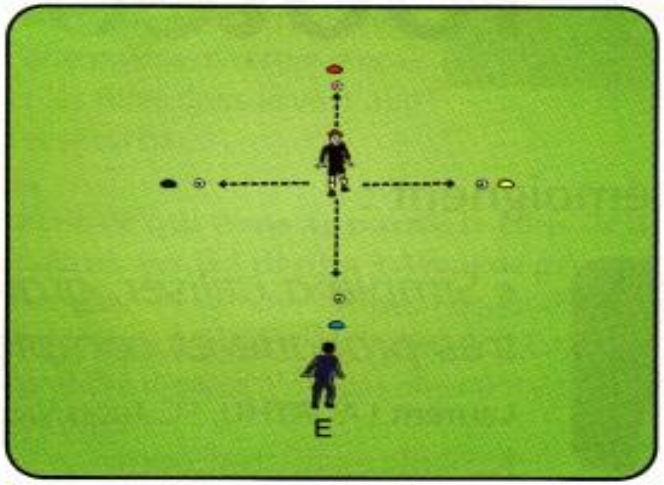
6 Exercices pratiques

A partir des U14. Il vous est possible de faire ces exercices à destination de toutes les catégories, sauf ceux qui exigent des passes ou frappes depuis les 16m50. A mon sens, ils doivent être faits à partir des U14. Important : ménagez l'intégrité physique de vos gardiens !

EXERCICE 1



Le gardien de but se tient au milieu de quatre ballons formant un carré, un derrière lui, un devant lui, un sur sa droite, un sur sa gauche, tous à portée de plongeon. A côté de chaque ballon, placez une coupelle de couleur différente. A voix haute, signalez telle ou telle couleur, le gardien devant plonger en direction de la bonne coupelle...

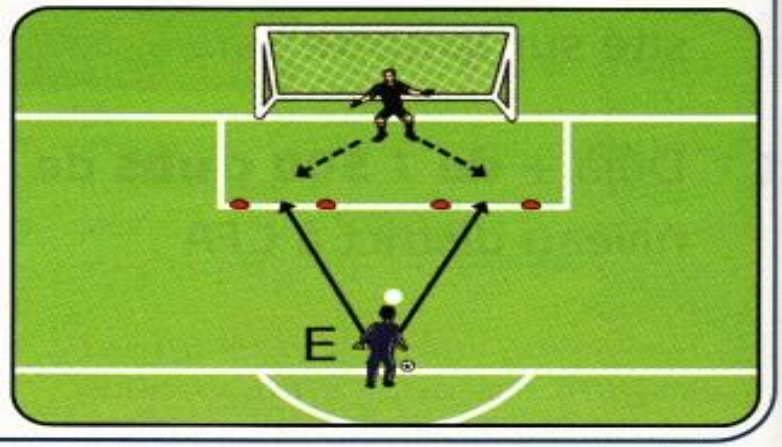
Variantes :

-Prenez quatre coupelles de couleur similaire à celles situées autour du gardien et cachez les dans votre dos. Montrez l'une d'elles à votre gardien qui doit plonger en direction de la coupelle de même couleur.

-Désignez les coupelles comme autant de points cardinaux, nord, sud, est et ouest. Annoncez à haute voix... Vous pouvez alterner la couleur et le point cardinal.

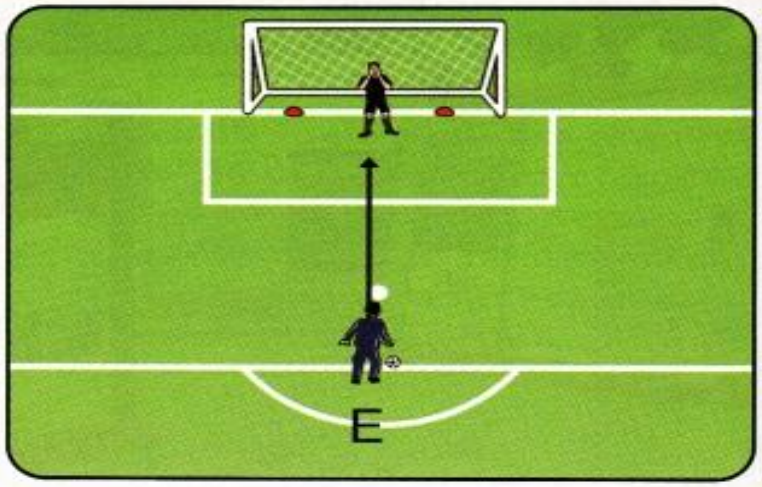
EXERCICE 2

Plus classique, placez vous aux 16m50. Le gardien est sur sa ligne, avec à sa gauche et à sa droite, à hauteur des 5,50 mètres, deux portes de couleur rouge. Vous avez le choix de faire une passe en profondeur dans l'une de ces deux portes. Le gardien doit capter le ballon avant que ce dernier ne la franchisse.



EXERCICE 3

Placez-vous également à hauteur des 16m50. Le portier est sur sa ligne, les mains devant les yeux pour les cacher. Vous envoyez un signal sonore ("hop" par exemple), puis frappez dans la foulée dans un rayon de deux mètres autour du gardien (coupelles au sol pour délimiter). Après le signal sonore, le gardien peut alors regarder ce qui se passe et agir sur le ballon qu'il voit arriver avec un léger retard.

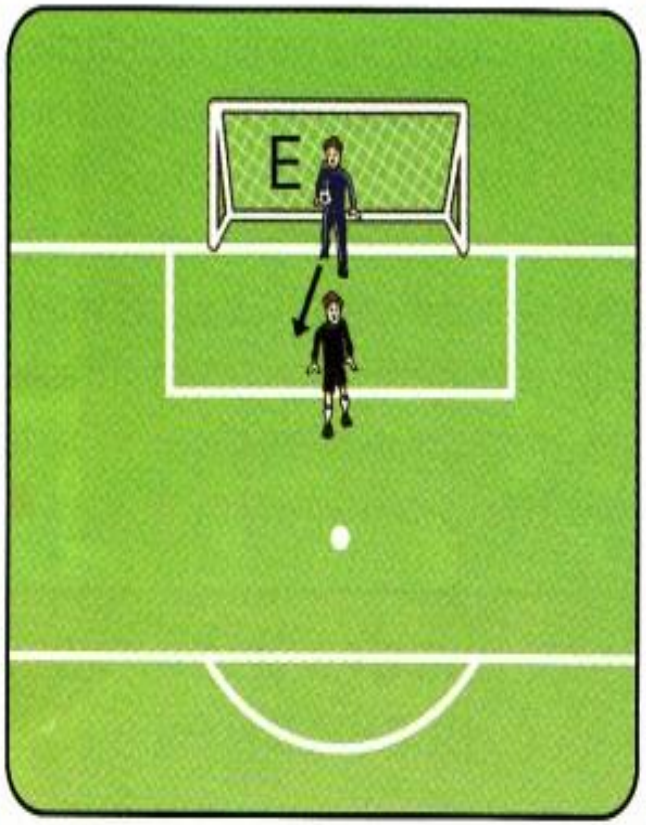


Variantes :

-Si vous êtes dans un environnement parfaitement calme et silencieux, passez-vous du signal vocal. Pour intervenir, le gardien devra seulement se référer au bruit du pied sur le ballon au moment de la frappe. Agrandissez la cible de frappe au fur et à mesure jusqu'à placer le ballon où vous voulez dans le but, et adaptez la distance et la puissance de frappe.

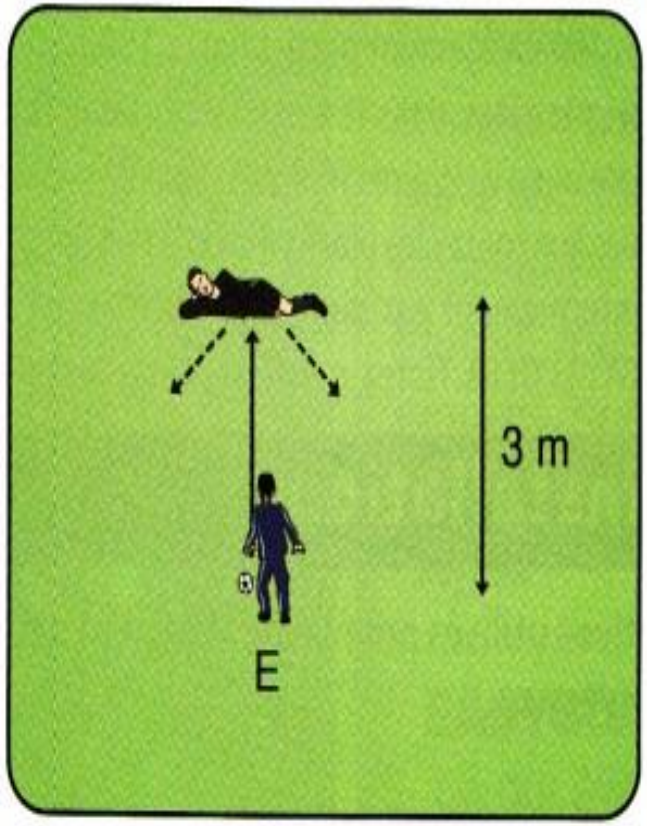
-Pendant que le gardien a les yeux fermés, vous pouvez aussi envoyer le ballon en l'air et lorsque qu'il rebondit (bruit au contact du sol), il peut les rouvrir et s'en emparer.

EXERCICE 4



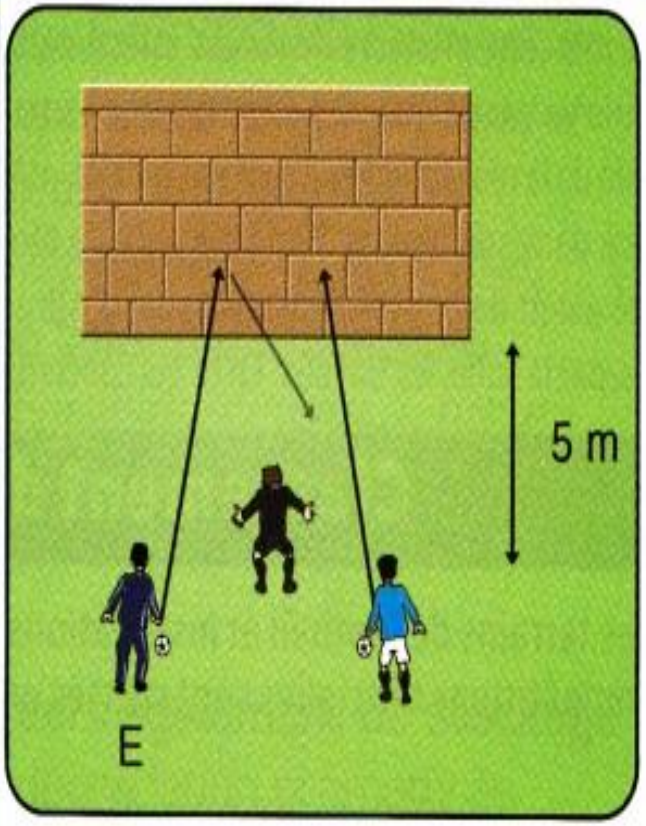
Un exercice pour travailler le stimulus tactile cette fois ci. Le gardien est debout, dans sa position de base, les jambes fléchies, dos à vous et situé à deux mètres devant sa ligne du but, sur laquelle vous êtes placé. Lancez-lui le ballon sur un mollet, sur le dos, ou autres, le but étant qu'il se retourne pour le capter le plus tôt possible, et avant qu'il ne franchisse la ligne de but.

EXERCICE 5



Le gardien de but est couché sur le sol (les yeux fermés ou ouverts). Le ballon est envoyé sur un genou, dans le tibia, dans le pied, ou dans l'épaule, et très vite, le portier doit agir pour aller chercher le ballon le plus rapidement possible. Situez vous à trois mètres de votre gardien.

EXERCICE 6



Dos à 2 personnes, une à gauche et une à droite, toutes deux avec un ballon dans les pieds, le gardien, situé face à un mur, à environ 5 mètres (vous pouvez déterminer la distance en fonction de la vitesse que vous allez donner au ballon), doit intervenir en fonction du rebond de la balle, frappée par l'un des deux pourvoyeurs après concertation, sur la paroi.