Par **Jean-Luc HAUSSLER**
Titulaire du Brevet d'Etat, entraîneur spécifique gardien et membre du comité directeur de l'Amicale Nationale des Educateurs.

Exercices ludiques :

Toutes catégories. La saison est longue et le contenu des séances spécifiques gardien a tendance à devenir répétitif voire rébarbatif... Aussi, nous vous proposons ici quelques exercices ludiques qu'il convient idéalement d'utiliser tout au long de la saison afin de casser la routine et de permettre à vos gardiens de s'amuser, de prendre du plaisir, mais toujours à travers un objectif de progression. Des exercices extraits d'un ouvrage réalisé par Jean-Luc Haussler, à paraître prochainement.

L'entraînement spécifique est un moment privilégié pour tous les gardiens. Il doit allier plaisir et effort, enthousiasme et motivation, désir de se surpasser et maîtrise de soi, joie et sérieux... Tous ces ingrédients peuvent se retrouver et être développés dans des exercices simples et ludiques, individuels ou collectifs. Ainsi, pour agrémenter vos séances et donner encore davantage priorité à la notion de plaisir tout en progressant, je vous propose quelques exercices ludiques et autres jeux d'entraînement qui devraient permettre à vos gardiens, quelle que soit la catégorie, de s'entraîner tout en s'amusant !

VITESSE DE RÉACTION ET VITESSE GESTUELLE

Les gardiens forment un cercle. Chacun tient à deux mains une barre (constri) verticalement. Les genoux sont légèrement fléchis (position de gardien). L'éducateur se place au milieu du cercle. Au signal (sonore ou visuel) :

a) Lâcher la barre, faire un tour sur soi-même et la récupérer (à 2 mains, avec la main droite, avec la main gauche).

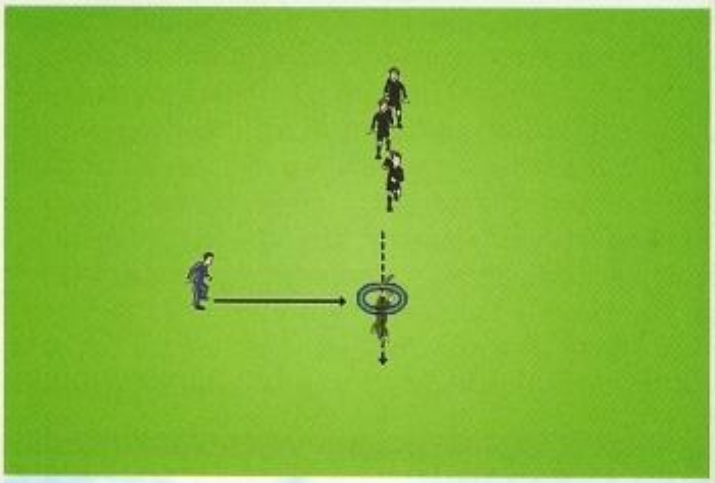
b) Lâcher la barre et récupérer celle du partenaire de droite ou de gauche en fonction de la consigne de l'éducateur.

Variantes :

- Idem **a)**, mais avec un ballon.
- Idem **b)**, mais en alternant un joueur avec une barre et un joueur avec un ballon.
- Lancer le ballon au-dessus de sa tête et récupérer celui de son partenaire de droite ou de gauche en fonction de la consigne de l'éducateur.

ACROBATIE

L'éducateur fait rouler un cerceau en lui donnant un effet rétro. Au moment où le cerceau s'immobilise quelques instants avant de "revenir" vers l'éducateur, le gardien plonge vers l'avant dans le cerceau, en essayant de ne pas le toucher.



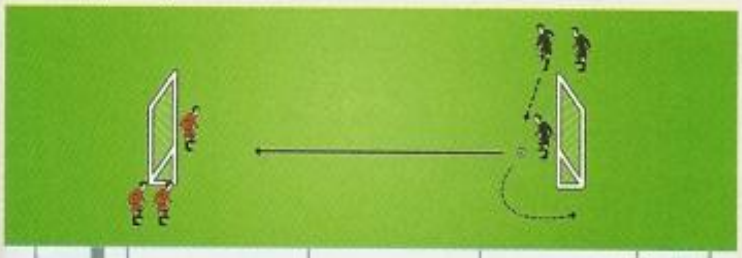
s'entraîner en s'amusant

1 CONTRE 1 PAR ÉQUIPE

2 équipes de gardiens défendent et attaquent chacune un but alternativement (cages espacées de 13 à 20 mètres selon la catégorie). 1 but marqué = 1 point. Un arrêt du gardien = 3 points. Consignes : frapper le ballon puis laisser sa place à un partenaire qui va défendre la cage sur la frappe du gardien adverse.

Variantes :

- Frappes au sol uniquement
- Frappes de volée uniquement
- Poser le ballon, recherche du dribble pour marquer (duel)
- Frapper depuis le côté du but (à 2 ou 3 mètres du poteau droit, puis gauche)

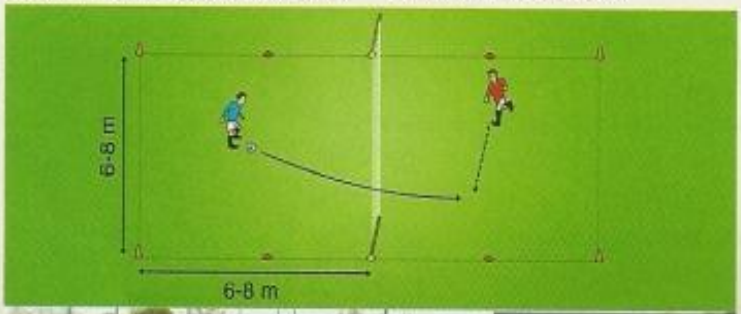


TENNIS BALLON

Faire toucher le sol au ballon dans le camp adverse (1 point). Consignes : l'engagement s'effectue derrière la ligne de fond. Le ballon est lancé paume de main vers le haut. Le gardien adverse doit empêcher le ballon de toucher le sol. S'il le capte, il le renvoie de l'endroit où il se trouve. S'il le détourne à l'extérieur de sa zone : engagement derrière la ligne de fond (3 engagements consécutifs par gardien). Interdiction de se déplacer ballon à la main. Durée d'une partie en temps (3 à 5 minutes) ou en points.

Variante :

- Idem, mais à 2 contre 2

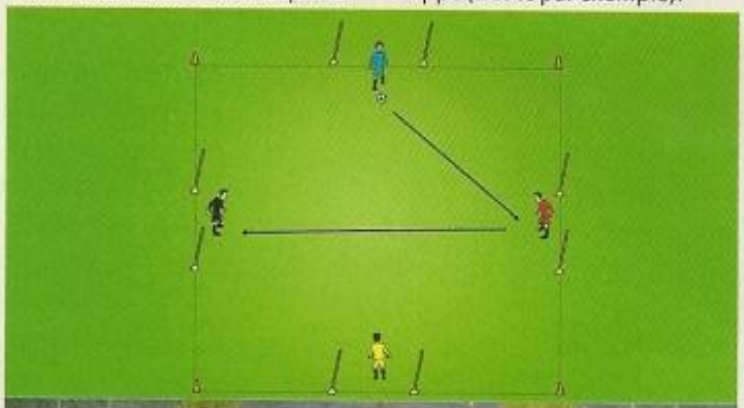


JEU À 3 CONTRE 3

2 équipes de 3 gardiens minimum. Marquer un but en plongeant derrière la ligne de but adverse (type essai de rugby). Consignes : transmission du ballon sur passe à la main (aérienne puis au sol). Interdiction de se déplacer avec le ballon à la main. Interdiction de gêner le porteur du ballon. Ballon relâcher = ballon pour l'adversaire.

Variante

- L'équipe qui attaque joue au pied (conduite, dribble, passe) et marque en immobilisant le ballon derrière la ligne de but adverse (stop balle). L'équipe qui défend, elle, intercepte avec les mains (interdiction d'utiliser les pieds).

MULTI BUTS

1 gardien par cage. Marquer un but en visant (frappe du pied) la cage de son choix. Consignes : 1 gardien défend 1 cage. 1 but = 1 point pour le tireur. Tous les ballons relâchés ou détournés qui restent sur le terrain, sont jouables par n'importe quel gardien. L'engagement s'effectue par le gardien qui vient de prendre un but, ou vers lequel il y a eu une frappe (à côté par exemple).