Schalke U19
Entraînement individuel des gardiens de but pour contre-attaquer après un corner

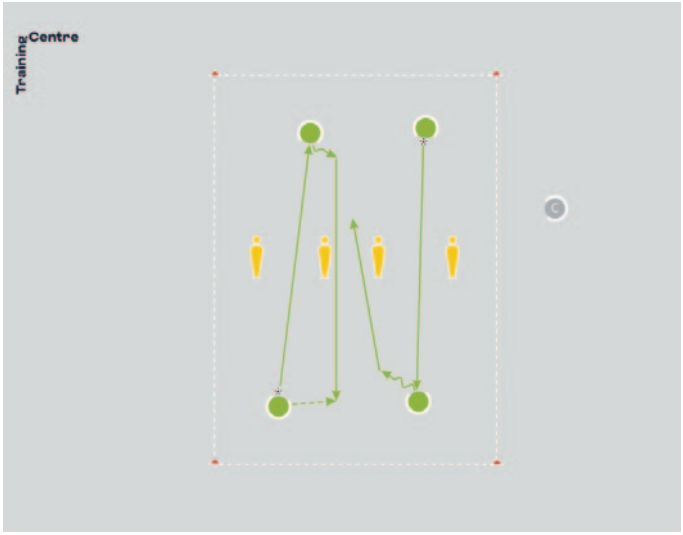
Objet de la session
Partie 1: Échauffement
Partie 2: Mise en route pour les gardiens
Pariet 3: Prise de balle, relance au sol et relance en l'air
Partie 4: Deuxième ou troisième ligne

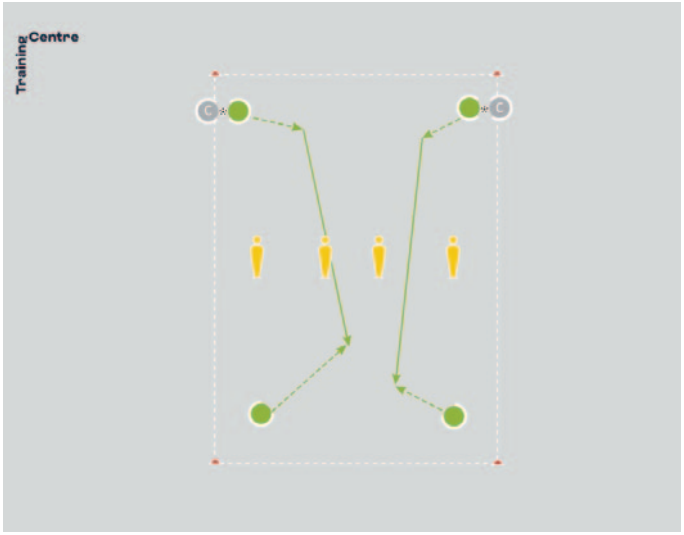
ÉCHAUFFEMENT

Organisation
- Dans un espace de 16 x 16 m, disposer 2 grandes haies, 3 petites haies, une échelle de rythme et une barre horizontale près du sol.

Explication
- Les joueurs peuvent se déplacer librement dans l'espace de 16 m x 16 m et utiliser le matériel mis à leur disposition pour s'échauffer physiquement et techniquement.
- Chaque joueur reçoit ensuite un ballon et peut le conduire n'importe où dans la zone d'exercice, tout en continuant à intégrer le matériel dans ses mouvements.
- Lorsque l'entraîneur le leur demande, les joueurs jonglent puis effectuent quelques étirements.
- Les quatre gardiens font ensuite circuler deux ballons tout en se déplaçant dans l'aire de jeu.

MISE EN ROUTE POUR LES GARDIENS DE BUT





Organisation
- Délimiter une aire de jeu de 12 x 32 m.
- Aligner quatre mannequins au milieu de la zone d'exercice.
- Répartir les quatre gardiens de but : deux paires de gardiens se font face, séparés par les mannequins.

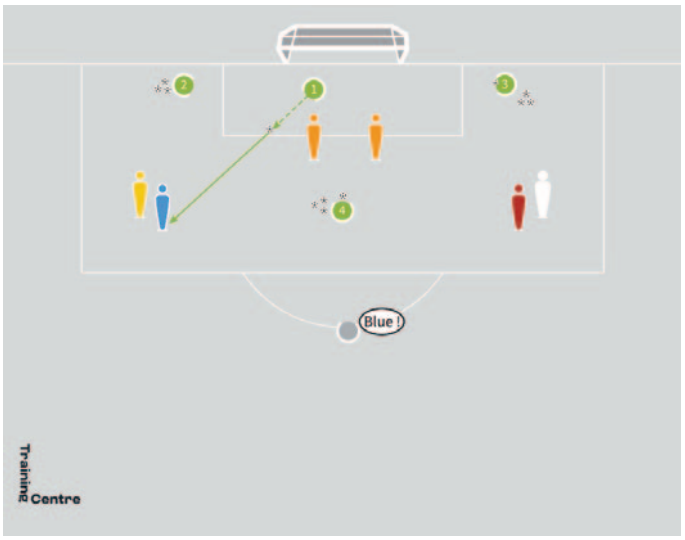
Explication
• Les quatre gardiens effectuent des passes à travers les espaces entre les mannequins, en effectuant trois touches de balle au maximum.

Variantes
Variante 1 :
• les quatre gardiens se font des passes par-dessus les mannequins, en alternant entre passe du pied gauche et passe du droit.

Variante 2 :
• les entraîneurs tiennent les ballons devant les gardiens. Au signal, ces derniers se saisissent du ballon et tentent de le lancer en l'air ou au sol avec précision vers le gardien situé dans l'autre moitié de la zone d'exercice.

PRISE DE BALLE, RELANCE AU SOL ET RELANCE EN L'AIR





Organisation et phase 1
• Installer six mannequins devant le but, comme indiqué sur le schéma.
• Utiliser des chasubles ou des cônes de couleurs pour distinguer les mannequins.
• Placer les gardiens 2 et 3 de chaque côté du but et le gardien 4 au point de penalty, chacun disposant d'une quantité suffisante de ballons.
• Le gardien 2 envoie deux ballons en l'air tour à tour dans les six mètres et le gardien 1 saute pour s'en saisir.



Phase 2
• Après avoir intercepté le second « corner », le gardien 1 effectue immédiatement une transition en courant vers l'avant avec le ballon dans les mains.
• L'entraîneur annonce une couleur (par exemple, « bleu ! »)
• Le gardien 1 relance le ballon au sol (et, plus tard, en l'air) sur le mannequin correspondant.

Phase 3
• Le gardien 1 revient au milieu et attend derrière les deux mannequins centraux.
• S'il a touché le bon mannequin, il doit arrêter deux volées hautes et une volée rebondissante du gardien 4.
• S'il a touché le mauvais mannequin, il doit arrêter deux volées hautes.
• S'il n'a touché aucun mannequin, il doit arrêter une volée haute.
• Le jeu se poursuit avec le gardien 3.
• Faites tourner les joueurs au bout de quelques minutes.

Éléments techniques pour saisir le ballon sur les corners/centres

Déplacements vers le ballon :
- Démarrer avec le pied le plus éloigné du ballon.
- Garder les yeux rivés sur le ballon et emprunter la voie la plus directe pour s'en saisir.

Phase de saut :
- sauter avec explosivité en prenant impulsion sur la jambe la plus proche du ballon, l'autre jambe effectuant un mouvement de balancier afin d'assurer l'équilibre.
- Les bras soutiennent ce mouvement en s'élançant vers le ballon.

Saisie du ballon :
- Les bras et les mains doivent être en position pour recevoir le ballon devant et au-dessus de la tête, avec le regard fixé vers l'avant et vers le haut.
- Étirer le corps dans les airs et relever la jambe qui effectue un mouvement de balancement.
- Garder les épaules en angle droit par rapport à la trajectoire du ballon.
- Utiliser les mains pour former un triangle autour du ballon.

Sécurisation du ballon :
- Capter le ballon avec les mains et l'amener au niveau de la poitrine, puis atterrir sur les deux pieds.

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR LES RELANCES AU SOL

Déplacements avec le ballon :
- La jambe la plus éloignée du ballon (jambe d'appui) initie le mouvement.

Préparation de la relance :
- Ramener le bras qui va effectuer le lancer vers l'arrière.
- Le pied de la jambe d'appui est orienté dans la direction de la relance.
- Le bras initie l'action de lancer juste avant la prise d'appui sur la jambe.
- Pencher légèrement le haut du corps vers l'avant, à la verticale du genou.

Phase de lancer au sol :
- Abaisser le centre de gravité.
- Abaisser le bras et lancer le ballon fort au sol.

Phase finale :
- Prolonger le mouvement avec le bras qui a effectué le lancer.

Remarque

- Si le nombre de gardiens disponibles est insuffisant, le jeu se limite à un seul côté et l'entraîneur assure les rôles des gardiens 2 et 4.

PRISE DE BALLE ET RELANCE EN L'AIR





Organisation et phase 1



- Installer six mannequins devant le but, comme indiqué sur le schéma.
- Utiliser des chasubles ou des cônes de couleurs pour distinguer les mannequins.
- Placer les gardiens 2 et 3 de chaque côté du but et le gardien 4 légèrement devant et à droite du point de penalty (dans l'alignement des six mètres), chacun disposant d'une quantité suffisante de ballons.
- Le gardien 2 envoie deux ballons en l'air tour à tour dans les six mètres et le gardien 1 saute pour s'en saisir.

Phase 2

- Après avoir intercepté le second « centre », le gardien 1 effectue immédiatement une transition en courant vers l'avant avec le ballon dans les mains.
- L'entraîneur annonce une couleur (par exemple, « jaune ! »)
- Le gardien 1 relance le ballon en l'air sur le mannequin correspondant. Le ballon doit rebondir une fois.

Phase 3

- Le gardien 1 revient au milieu et attend derrière les deux mannequins centraux.
- S'il a touché le bon mannequin, il doit arrêter un tir aérien, une volée rebondissante et un tir à ras de terre du gardien 4.
- S'il a touché le mauvais mannequin, il doit arrêter un tir aérien et un tir à ras de terre.
- S'il n'a touché aucun mannequin, il doit arrêter un tir à ras de terre.
- Le jeu se poursuit avec le gardien 3.
- Faites tourner les joueurs au bout de quelques minutes.

Éléments techniques pour saisir le ballon sur les centres

Déplacements vers le ballon :

- Démarrer avec le pied le plus éloigné du ballon.
- Garder les yeux rivés sur le ballon et emprunter la voie la plus directe pour s'en saisir.

Phase de saut :

- sauter avec explosivité en prenant impulsion sur la jambe la plus proche du ballon, l'autre jambee
- effectuant un mouvement de balancier afin d'assurer l'équilibre.
- Les bras soutiennent ce mouvement en s'élançant vers le ballon.

Saisie du ballon :

- Les bras et les mains doivent être en position pour recevoir le ballon devant et au-dessus de la tête, avec le regard fixé vers l'avant et vers le haut.
- Étirer le corps dans les airs et relever la jambe qui effectue un mouvement de balancement.
- Garder les épaules en angle droit par rapport à la trajectoire du ballon.
- Utiliser les mains pour former un triangle autour du ballon.

Ballons captés

- Capter le ballon avec les mains et l'amener au niveau de la poitrine, puis atterrir sur les deux pieds.

Éléments techniques pour les relances en l'air

Déplacements avec le ballon :

- Commencer par passer la jambe la plus éloignée du ballon devant l'autre.

Préparation de la relance :

- Ramener le bras qui va effectuer le lancer vers l'arrière pour initier l'action.
- Ramener la jambe d'appui (c'est-à-dire la jambe la plus éloignée du ballon) devant le corps en commençant à pivoter.

Phase de lancer en l'air :

• Faire un pas vers l'avant, le pied orienté dans la direction de la relance.
• Juste avant la prise d'appui sur la jambe, faire pivoter le genou et la hanche vers le côté du bras qui va effectuer le lancer.
• Utiliser l'épaule et le bras pour lancer le ballon.

Phase finale :
• Prolonger le mouvement avec le bras qui a effectué le lancer.

Remarque
• Si le nombre de gardiens disponibles est insuffisant, le jeu se limite à un seul côté et l'entraîneur assure les rôles des gardiens 2 et 4.

RELANCES VERS LA DEUXIÈME OU LA TROISIÈME LIGNE





Organisation et phase 1
• nstaller six mannequins, un panneau de rebond et deux triangles devant le gardien de but, comme indiqué sur le schéma.
• Placer les gardiens 2 et 3 chacun à un angle de la surface de réparation avec un ballon de gymnastique et le gardien 4 à mi-chemin entre les triangles avec une quantité suffisante de ballons.
• L'entraîneur dispose également de quelques ballons au niveau du point de corner.
• Le gardien 1 doit capter le centre de l'entraîneur dans la surface de réparation.

Phase
• Le gardien 1 effectue immédiatement une transition en courant vers l'avant.
• Les gardiens 2 et 3 font rouler leur ballon de gymnastique dans les couloirs entre les mannequins.
• Le gardien 1 doit écouter les consignes de l'entraîneur et réagir rapidement :
• « Blanc »/« bleu » = relancer sur le ballon de gymnastique blanc/bleu (deuxième ligne).
• « Rouge »/« jaune » = franchir deux lignes en relançant sur les triangles (troisième ligne).
• La séquence prend fin à chaque relance réussie.
• Faites tourner les joueurs et changez de côté pour tirer les corners au bout de quelques minutes.

Phase 3
Si le gardien 1 manque la cible, le gardien 4 dispose des options suivantes :
• Conduire le ballon et tirer de loin
• Effectuer une passe dans les pieds du gardien 2 ou 3, qui conduit le ballon vers le but avant de tirer
• Effectuer une passe dans la course du gardien 2 ou 3, qui décale ensuite l'autre gardien dans la surface de réparation

Remarque
• Si le nombre de gardiens disponibles est insuffisant, effectuez l'exercice avec un seul ballon de gymnastique.