# Espagne U-15 — Entraînement des gardiens de lendemain de match

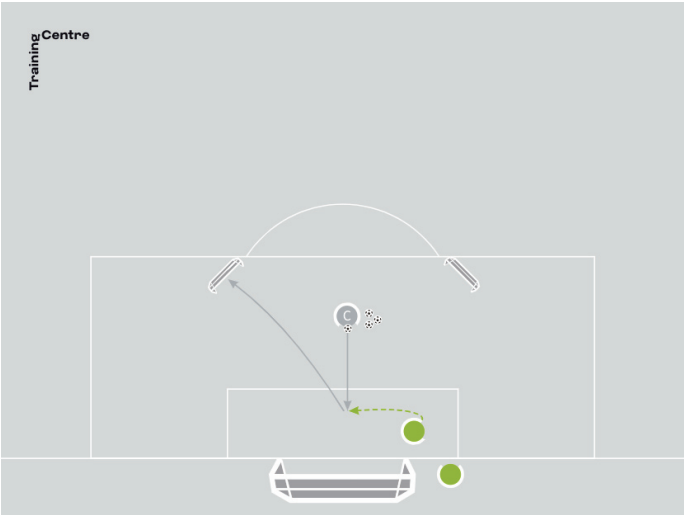
## Séance

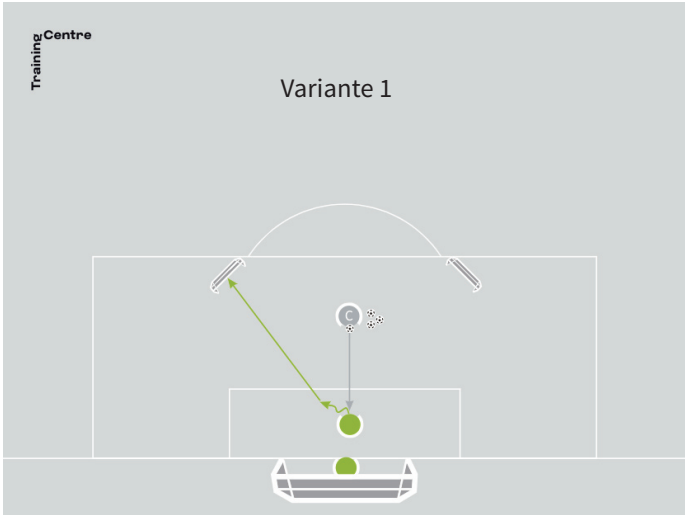
**Partie 1:** Mise en route pour les gardiens de but
**Partie 2:** Prise de balle : exercices aériens et relances
**Partie 3:** Interceptions et relances sur centres en retrait
**Partie 4:** Placement
**Partie 5:** Arrêts à bout portant
**Partie 6:** Ballons aériens, finition et défense du but

## Éléments techniques clés

- Pour mieux suivre la trajectoire du ballon et se préparer à sauter ou à effectuer une parade, le gardien peut se pencher légèrement vers l'avant en s'appuyant sur une jambe et faire face au ballon.
- Il doit soigneusement coordonner ses actions, par exemple lorsqu'il lève les bras pour capter un ballon aérien, afin d'intervenir exactement au bon moment sans risquer de perdre le ballon.
- Effectuer des petits pas d'ajustement et avoir un jeu de jambes bien coordonné aide le gardien à adapter rapidement son placement à la situation.
- Il convient de rapidement fermer l'angle en suivant le mouvement du ballon et en augmentant autant que possible sa surface corporelle.
- Pour ce faire, il faut étirer une jambe et abaisser le genou de l'autre jambe pour empêcher le ballon de passer entre les jambes.

## PARTIE 1 : MISE EN ROUTE POUR LES GARDIENS DE BUT






Cette séance commence avec une variante des exercices de mise en route qui se concentre sur la prise de balle du gardien, son jeu de jambes, sa relance et son placement.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Placer deux mini-buts à 15 m du but à un angle de 45 degrés.
- Disposer deux gardiens au niveau d'un des poteaux.
- Un entraîneur doit se placer à 10 m en face du but avec des ballons.

### Séquence

- Le premier gardien de but se tient au niveau du poteau, face à la touche.
- Sur un signal de l'entraîneur, il se retourne pour se replacer au milieu du but.

- L'entraîneur tire au but et le gardien doit capter le ballon.
- Une fois en possession du ballon, le gardien doit effectuer une relance à la main par-dessus l'épaule ou au sol vers un mini-but.
- Même exercice avec le deuxième gardien.
- Les deux gardiens répètent ensuite l'exercice depuis l'autre côté, en visant l'autre mini-but.

### Variante 1

- L'entraîneur fait une passe à ras de terre au gardien.
- Celui-ci doit effectuer un contrôle orienté puis faire une passe de l'autre pied vers le mini-but.
- Même exercice avec le deuxième gardien.
- Les gardiens répètent ensuite l'exercice en passant le ballon dans l'autre mini-but

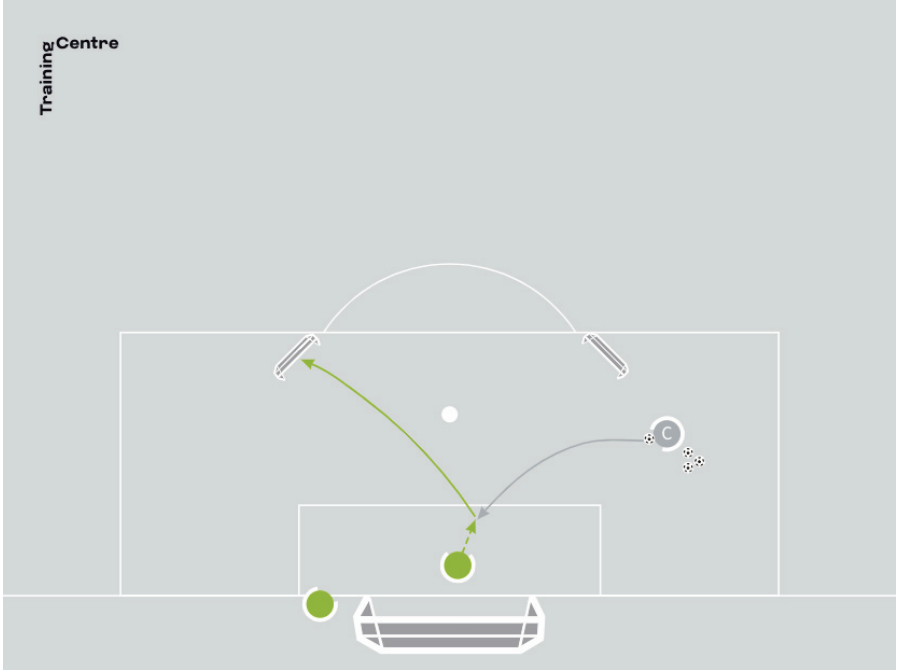
### Variante 2

- L'entraîneur fait une passe dans les pieds du gardien.
- Celui-ci effectue un contrôle orienté avant d'envoyer le ballon de l'autre pied vers le mini-but d'une passe lobée.
- Le deuxième gardien attend maintenant son tour derrière le mini-but et réceptionne la passe.
- Effectuer deux ou trois passes par côté, puis passer à l'autre mini-but.
- Les gardiens tournent après deux ou trois passes de chaque côté.

### Éléments techniques

- Les gardiens de but doivent d'abord veiller à capter fermement le ballon avant de le relancer, de façon à éviter toute prise de balle incertaine.
- Ils doivent assurer rapidement leur jeu de jambes au moment de la réception du ballon, puis transmettre le ballon en plaçant les pieds de la façon prévue par l'exercice.
- Mettre l'accent sur la précision des relances à la main et au pied plutôt que sur la vitesse et la puissance, de façon à assurer un échauffement progressif.

## PARTIE 2 : PRISE DE BALLE : EXERCICES AÉRIENS ET RELANCES




Ce deuxième exercice prépare les gardiens à intervenir sur les ballons en hauteur et à effectuer une relance pour construire le jeu offensif de leur équipe. Pour effectuer l'exercice correctement, ils doivent parfaitement anticiper la trajectoire du ballon et s'imposer dans les airs en captant le ballon fermement.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Placer deux mini-buts à 15 m du but à un angle de 45 degrés.
- Utiliser deux gardiens de but : le premier commence au milieu du but pendant que l'autre attend derrière la ligne de but.
- Un entraîneur doit se placer légèrement en retrait sur le côté des mini-buts.
- Les ballons sont en possession de l'entraîneur.

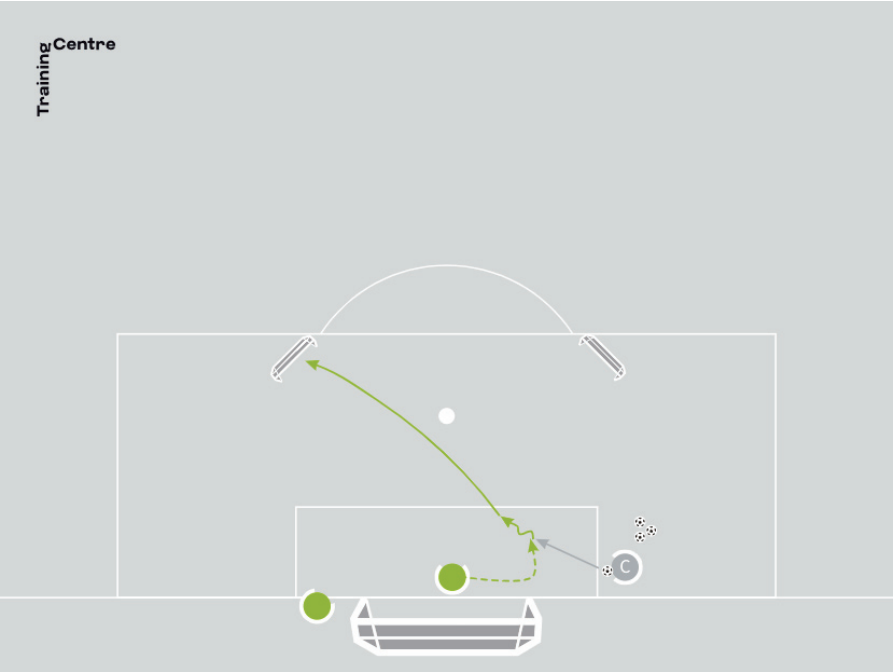
### Explanation

- Le gardien commence légèrement détaché de la ligne de but.
- L'entraîneur envoie le ballon en l'air légèrement en avant du gardien.
- Celui-ci doit faire une sortie, sauter et capter le ballon sans le relâcher.
- Une fois le ballon capté, le gardien doit effectuer une relance à la main au sol pour l'envoyer dans le mini-but placé à l'opposé de l'entraîneur.
- Après quelques répétitions, l'entraîneur change de côté et les gardiens doivent envoyer le ballon dans l'autre mini-but.

### Coaching points

- Mettre un pied en avant lorsqu'il fait face au ballon permet au gardien de mieux se préparer à sauter.
- Il est indispensable d'avoir une bonne coordination. Pour réussir sa prise de balle, le gardien doit lever les deux bras au moment où le ballon arrive pour s'en saisir par dessous.
- Les gardiens doivent avoir un jeu de jambes rapide et coordonné pour être prêts à reculer ou à sortir et capter le ballon.

## PARTIE 3 : INTERCEPTIONS ET RELANCES SUR CENTRES EN RETRAIT




Les gardiens s'entraînent à protéger leur premier poteau sur une série de centres en retrait au sol et aériens en direction du point de pénalty.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Placer deux mini-buts à 15 m du but à un angle de 45 degrés.
- Disposer un cône à 5 mètres de chaque poteau.
- Utiliser deux gardiens de but : le premier commence au milieu du but pendant que l'autre attend derrière la ligne de but.
- Un entraîneur se place hors du terrain avec des ballons à cinq mètres d'un des poteaux.

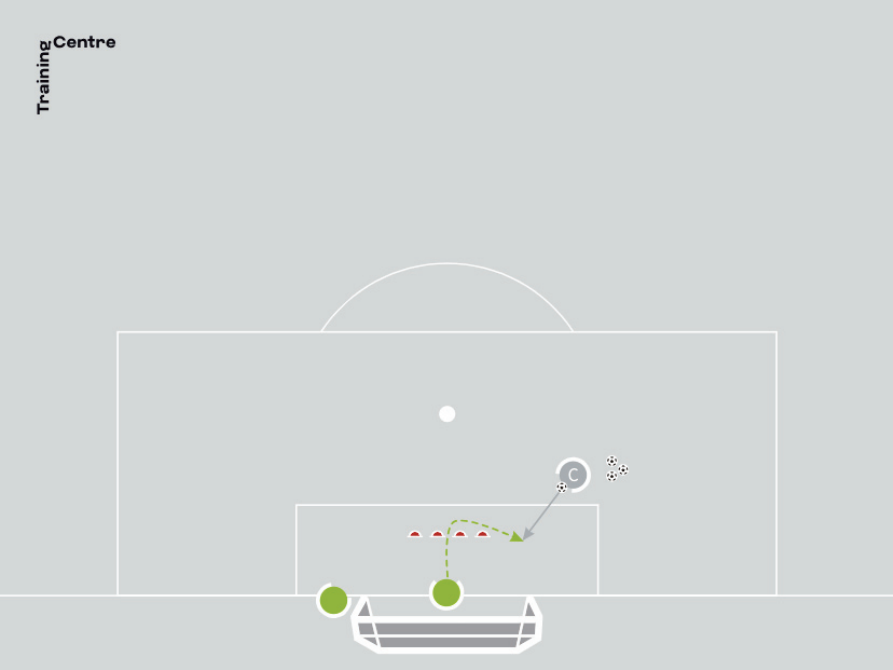
### Explication

- Le gardien commence au milieu du but.
- Au signal de l'entraîneur, le gardien se déplace vers le poteau le plus proche de l'entraîneur.
- Au deuxième signal de l'entraîneur, celui-ci envoie un centre en retrait vers le cône le plus proche.
- Le gardien plonge au sol pour faire un arrêt.
- Une fois le ballon bloqué par le gardien, celui-ci effectue une relance à la main par-dessus l'épaule vers le mini-but du côté opposé.
- Le deuxième gardien effectue ensuite le même exercice.
- L'entraîneur peut également envoyer des centres aériens.
- Une fois que les gardiens ont effectué plusieurs arrêts, l'entraîneur change de poteau et le gardien relance dans l'autre mini-but.

### Éléments techniques

- Pour se préparer en cas de centre en retrait, il faut adopter une posture basse, les bras tendus le long des jambes.
- Au moment de plonger, le gardien doit garder les yeux sur le ballon et utiliser ses bras pour pouvoir l'intercepter au bon moment.
- Il doit s'assurer d'avoir bloqué le ballon avant de se relever, de façon à ne pas le perdre ou se mettre en difficulté.
- Il doit être sur ses appuis pour pouvoir s'adapter au centre, qu'il soit aérien ou à ras de terre.

## PARTIE 4: PLACEMENT




Cet exercice aborde la façon dont le gardien doit réduire l'angle en cas de tir à bout portant. Il aide les gardiens à se préparer et à mieux se présenter face au porteur du ballon dans ces situations.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Placer une rangée de cônes à 5 mètres de la ligne de but.
- Utiliser deux gardiens de but : le premier commence au milieu du but pendant que l'autre attend à côté.
- Un entraîneur se place avec des ballons à 10 mètres du but, légèrement désaxé par rapport au poteau.

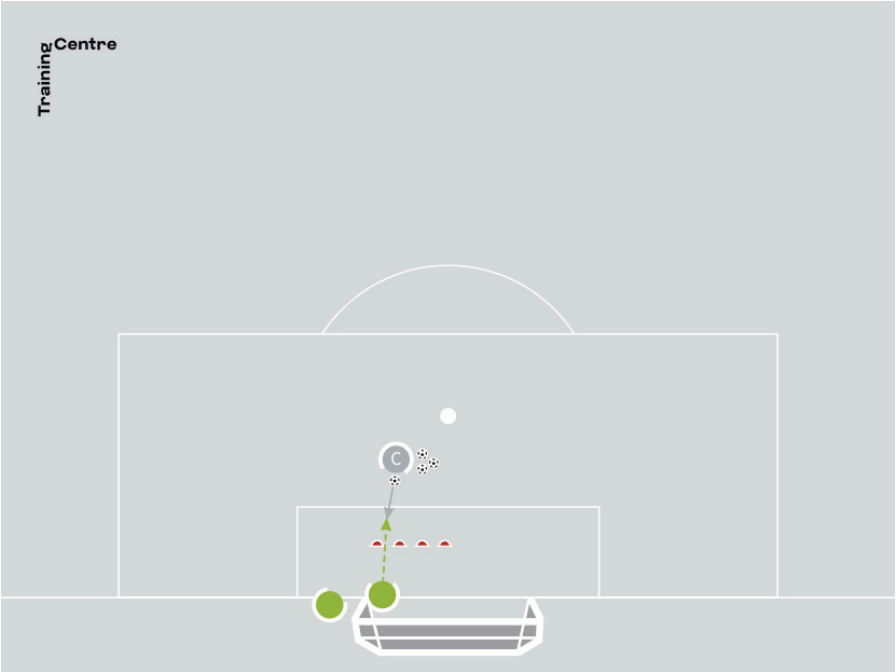
### Explication

- Le gardien doit se placer au milieu du but sur la ligne.
- Au signal de l'entraîneur, il doit s'approcher du centre de la rangée de cônes.
- Une fois qu'il a atteint les cônes, l'entraîneur fait un deuxième signal au gardien, qui doit alors modifier sa posture pour se préparer à un tir et se déplacer sur le côté.
- L'entraîneur tire vers l'angle du but.
- Le gardien doit plonger sur le côté et parer ou bloquer le ballon.
- Une fois que chaque gardien a effectué plusieurs arrêts, changer de gardien et tirer depuis l'autre côté du but.

### Éléments techniques

- Pour se préparer au tir sur le côté, les gardiens doivent ajuster rapidement leur position et plonger en prenant appui sur le genou le plus proche du ballon.
- Lorsqu'il doit couvrir une distance importante devant le but, le gardien doit plonger sur le côté en s'étirant de tout son long.
- Pour se préparer à un tir à bout portant, il doit effectuer des petits pas d'ajustement pour parfaire son placement.

## PARTIE 5 : ARRÊTS À BOUT PORTANT




Les gardiens de but s'exercent à arrêter des tirs à bout portant en se concentrant sur leur approche du ballon et leur posture.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Placer une rangée de cônes à 5 mètres de la ligne de but.
- Utiliser deux gardiens de but : le premier commence au milieu du but pendant que l'autre attend à côté.
- Un entraîneur se place avec des ballons à 10 mètres du but, décalé dans la direction du poteau où se trouve le gardien.

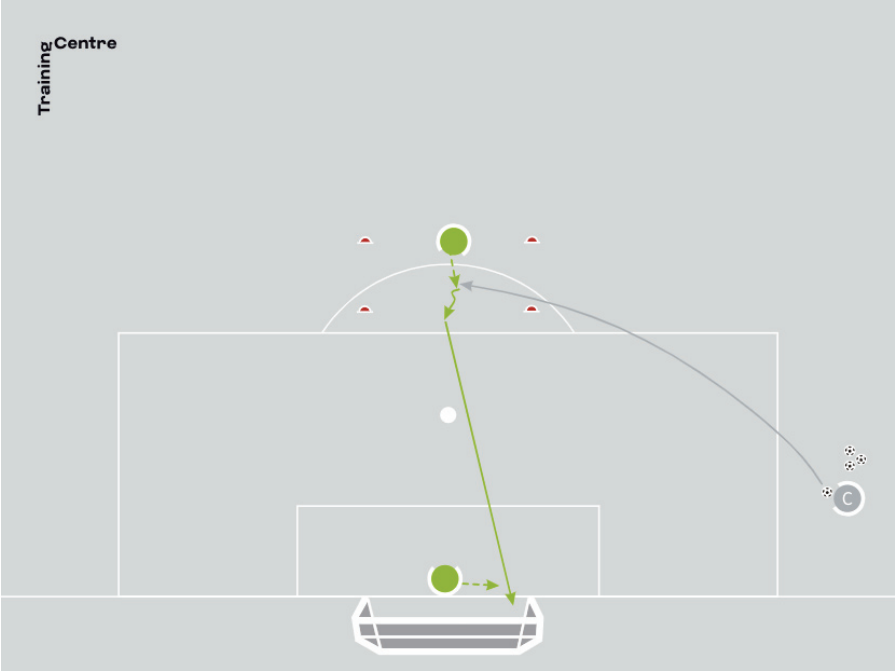
### Explication

- Le gardien de but se tient à l'un de ses poteaux, face à la touche.
- Au signal de l'entraîneur, il se retourne pour aller jusqu'aux cônes en essayant de protéger son but.
- Une fois qu'il atteint les cônes, l'entraîneur fait un tir à ras de terre.
- Le gardien doit effectuer une parade avec les pieds.
- Après chaque arrêt, on change de gardien.
- Ensuite, l'entraîneur doit tirer depuis l'autre côté du but.

### Éléments techniques

- Le gardien doit augmenter sa surface corporelle lorsqu'il approche le porteur du ballon, en étendant les bras en diagonale vers le bas en direction du ballon.
- Lorsqu'il sort de son but, le gardien peut étendre une jambe et abaisser le genou de l'autre jambe en se penchant de ce côté pour éviter que le ballon ne passe entre ses jambes.
- Le gardien doit garder les yeux sur le ballon pour pouvoir anticiper la direction du tir et ajuster rapidement son jeu de jambes.

## PARTIE 6 : BALLONS AÉRIENS, FINITION ET DÉFENSE DU BUT




Cet ultime exercice combine l'ensemble des éléments composant les précédents exercices sous la forme d'une compétition. Les gardiens de but s'affrontent et doivent effectuer certains des exercices fondamentaux de prise de balle, de parade et de relance.

### Organisation

- Utiliser un but de taille standard.
- Mettre un gardien dans le but.
- Délimiter un but avec poteaux à 25 m du but de taille standard.
- Délimiter une petite zone de 10 x 5 m devant le but.
- Placer le deuxième gardien à l'intérieur de cette petite zone.
- Placer un entraîneur avec des ballons à 15 m du but sur le côté.

### Explication

- L'entraîneur envoie un centre aérien au gardien situé dans la petite zone.
- Le gardien doit l'attraper.
- Il doit ensuite faire rouler le ballon au sol devant lui avant de tirer dans le but opposé.
- L'autre gardien doit tenter d'arrêter le tir.
- Il doit ensuite relâcher le ballon et tirer dans l'autre but depuis sa surface de but.
- Chaque gardien tente cinq tirs.
- Le gardien qui marque le plus de buts gagne.

### Éléments techniques

- GLes gardiens doivent faire en sorte de conserver une posture orientée vers la direction du centre, en l'ajustant au fil de la trajectoire du ballon.
- Ils doivent sauter en prenant appui sur une jambe et lever les bras au moment d'attraper le ballon.
- Les gardiens doivent s'assurer d'avoir la maîtrise du ballon avant de le faire rouler au sol, de façon à mieux contrôler la situation et éviter de relâcher le ballon par erreur.
- Ils doivent aborder l'exercice dans un esprit de compétition et tirer avec puissance et précision.