

# Training Centre

## Construire avec les gardiens de but : accompagner, se proposer et passer le ballon

### Vue d'ensemble de la séance

Dans cette séance, le nombre de joueurs utilisés varie. Il est donc recommandé de faire travailler les joueurs avec un autre entraîneur lorsqu'ils ne participent pas aux exercices, par exemple le 2+1 contre 2+1.

**Exercice 1 :** construire depuis l'arrière – soutenir ses coéquipiers, recevoir le ballon et le passer

**Exercice 2 :** 2+1 contre 2+1 – adapter son placement en transition

### Éléments techniques clé

- La capacité à prendre les bonnes décisions est essentielle lors de la prise de balle et dans les transmissions. Les gardiens doivent toujours réfléchir au meilleur positionnement.
- Il convient d'encourager les gardiens à regarder en permanence à droite et à gauche afin d'identifier les meilleures options de passe avant de recevoir le ballon.
- Dans ce domaine, un bon gardien se distingue par des passes de qualité, une bonne lecture du jeu et des décisions pertinentes.
- Une technique efficace et un bon contrôle du ballon sont des aspects essentiels pour se sortir du pressing et éviter les obstacles. Ces compétences aident les gardiens à participer davantage à la construction du jeu.
- Un bon positionnement permet de recevoir le ballon dans de bonnes conditions. Dans cette optique, les gardiens doivent veiller à garder leurs distances par rapport à l'opposition et à offrir des angles de passe sûrs.
- Les participants à la séance doivent apprendre à se repositionner défensivement afin d'être prêts à faire face à une frappe adverse ou à une situation de 1 contre 1 à la perte du ballon.

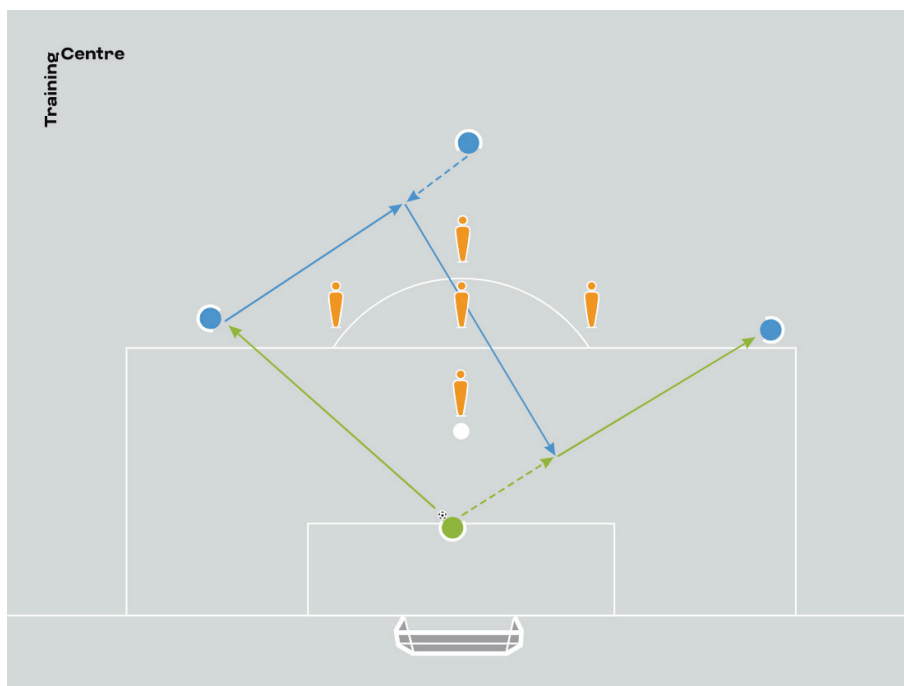
La séance a été conçue pour une situation de jeu précise : comment les gardiens peuvent-ils accompagner la construction du jeu, se proposer à leurs coéquipiers et effectuer des passes appropriées ?

### EXERCICE 1: CONSTRUIRE DEPUIS L'ARRIÈRE – SOUTENIR SES COÉQUIPIERS, RECEVOIR LE BALLON ET LE PASSER

Cette séance doit permettre aux gardiens et aux défenseurs d'améliorer la construction du jeu et d'effectuer de meilleures passes sous la pression adverse. Les gardiens doivent toujours réfléchir à leur placement et se concentrer sur les espaces disponibles, les angles de passes, la qualité et le timing de leurs transmissions, le timing de leurs déplacements et la manière d'échapper au pressing, offrant ainsi des possibilités de passe sûres à leurs coéquipiers et participant activement à la construction du jeu.

### Organisation

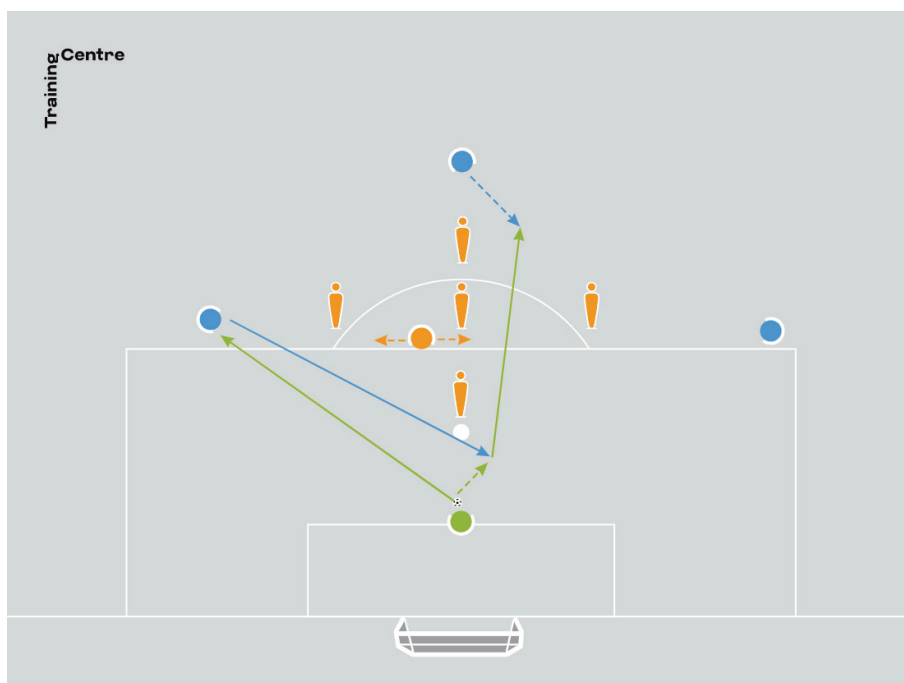
- Placer quatre mannequins en losange devant la surface de réparation, comme sur les illustrations.
- Ajouter un autre mannequin au centre du losange.
- Placer le gardien entre le but et le mannequin le plus proche.
- Placer deux défenseurs centraux à côté de deux mannequins juste devant la surface de réparation.
- Placer le dernier joueur au niveau du dernier mannequin, comme sur les illustrations.



*Configuration de départ : un gardien et trois défenseurs se placent à proximité d'un mannequin et se passent le ballon au milieu et autour des mannequins.*

## Explication

- Les quatre joueurs se passent le ballon.
- Ils doivent éviter les mannequins en passant le ballon autour du losange et à travers celui-ci, ou en jouant dans les espaces libres.
- Les joueurs doivent rester en mouvement (le gardien peut par exemple reculer) afin d'offrir de bons angles de passe, à distance des mannequins.



*Variante 1 : un adversaire est ajouté à l'exercice afin de presser les joueurs, qui continuent de se passer le ballon.*

## Variantes

### Variation 1

- Ajouter un adversaire au centre, entre les mannequins.
- L'adversaire doit se déplacer dans les espaces autour du mannequin central, cherchant à bloquer les angles et les solutions de passe.
- Afin de rendre les choses plus difficiles pour les joueurs avec le ballon, l'adversaire ne doit pas rester trop proche du mannequin central.
- Les deux adversaires doivent se coordonner pour presser et bloquer les angles de passe, en particulier à destination du gardien.

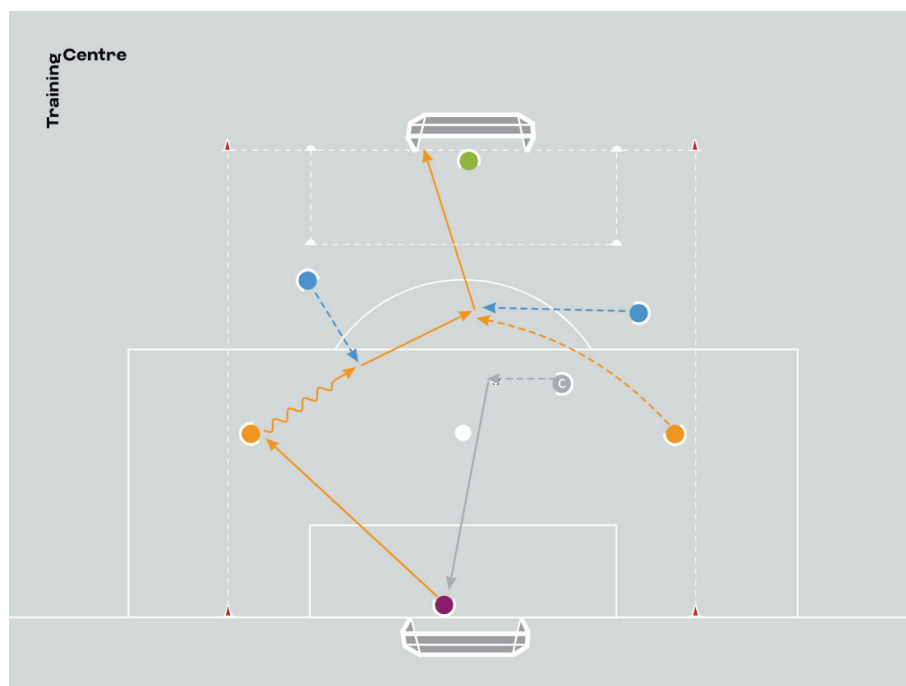


## Éléments techniques

- Pour se sortir du pressing, les passes doivent être appuyées, précises et rapides.
- Lorsqu'ils n'ont pas le ballon, les gardiens doivent veiller à offrir un angle de passe clair pour constituer une option crédible pour leurs coéquipiers.
- Rester éloigné du pressing permet aux joueurs d'exploiter les espaces et de se rendre disponibles pour une passe moins risquée.
- Reculer permet aux gardiens de multiplier les solutions de passe.
- Les feintes et les fausses pistes peuvent tromper les adversaires et offrir des lignes de passes plus sûres aux porteurs du ballon.

## EXERCICE 2 : 2+1 CONTRE 2+1 – ADAPTER SON PLACEMENT EN TRANSITION

L'accent doit être mis sur l'adaptation du placement du gardien selon que son équipe est en possession du ballon ou non. Les exercices sur petit terrain entraînent un plus grand nombre de changements de possession, ce qui pousse les gardiens à adapter plus fréquemment leur placement et leur permet de participer activement à la construction du jeu. Les gardiens peuvent apprendre à déterminer s'ils doivent rester haut ou au contraire se rapprocher de leur but selon que leur équipe est ou non en possession du ballon.



*Dans cet exercice, les gardiens doivent soutenir leurs coéquipiers en phase de possession afin d'aider l'équipe à effectuer une transition rapide vers l'attaque.*

## Organisation

- Délimiter une aire de jeu (environ 30 x 20 mètres) comme sur l'illustration, avec deux buts de taille normale.
- Tracer une ligne à 5 mètres de chaque but.
- Chaque équipe est composée de deux joueurs de champ et d'un gardien.

## Explication

- Les gardiens doivent débiter l'exercice sur leur ligne des 5 mètres.
- L'entraîneur lance le jeu en effectuant une frappe peu appuyée en direction d'un des gardiens.
- Dès le moment de la frappe, le gardien concerné recule vers son but pour effectuer un « arrêt ».
- Après avoir capté le ballon, le gardien cherche à le passer à un coéquipier.
- L'équipe en possession du ballon doit essayer de marquer en enchaînant les passes rapides.
- Les gardiens doivent être impliqués dans la construction du jeu. Les buts marqués par les gardiens comptent également.
- L'équipe qui n'a pas le ballon (y compris le gardien) doit empêcher son adversaire de marquer.
- La règle du hors-jeu ne s'applique pas.

## Variantes

- Si le ballon sort des limites du terrain, un gardien remet le ballon en jeu depuis l'arrière de son but. Les deux gardiens doivent relancer le jeu rapidement.
- Élargir le terrain complique la tâche des gardiens, notamment lors du remplacement.

## Éléments techniques

- Les gardiens doivent apprendre à lire le jeu correctement afin de se replacer rapidement à la perte du ballon.
- S'ils ne restent pas collés à leur ligne de but et se montrent actifs, les gardiens peuvent anticiper la perte du ballon et mettre la pression sur les adversaires.
- Les gardiens doivent constamment observer le jeu afin d'anticiper les courses adverses et bloquer les angles de frappe.
- Lorsque leur équipe a le ballon, les gardiens doivent adapter leur placement et offrir des solutions de passe.