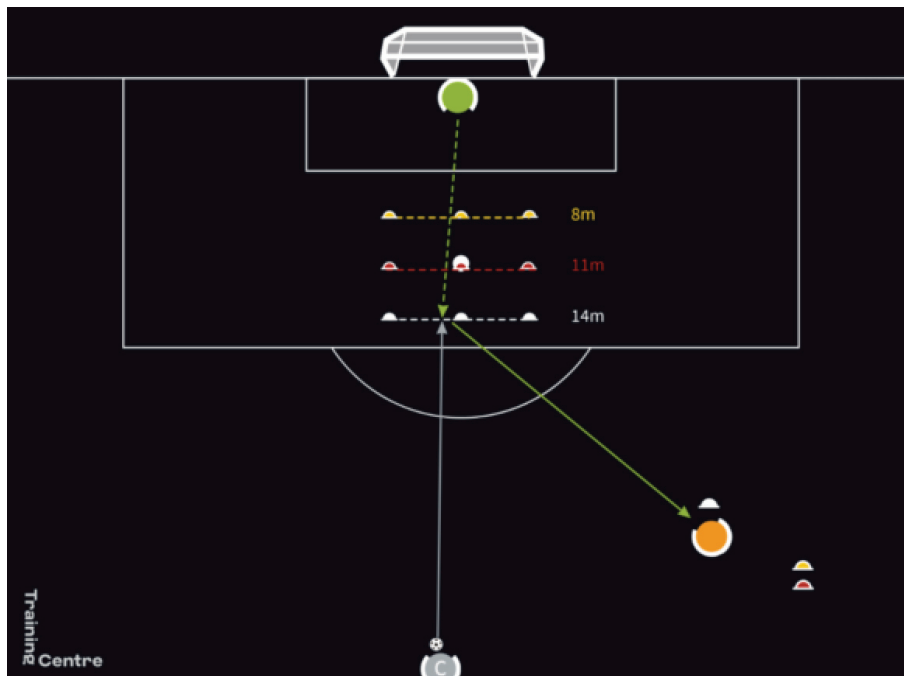


Programme d'entraînement U15-U18

BALLON AU SOL



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Utilisez des cônes pour matérialiser 3 lignes : une ligne jaune disposée à 8 m de la ligne de but, une ligne rouge à 11 m et une ligne blanche à 14 m.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 en dehors de la surface de réparation (voir le schéma) et donnez-lui 3 cônes aux couleurs de chacune des trois lignes.

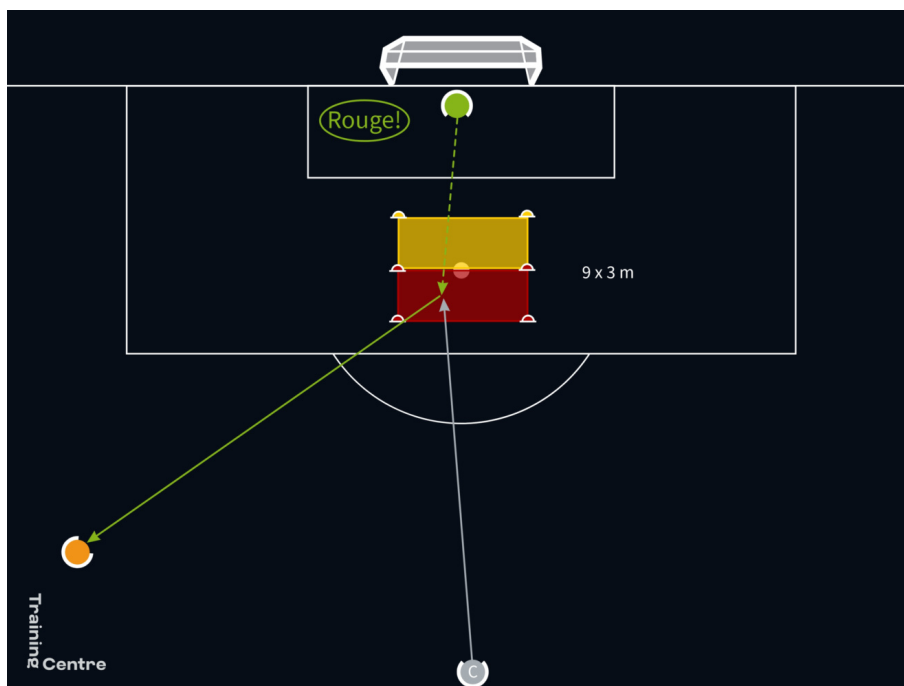
Explication

- L'entraîneur envoie un ballon au sol dans la surface de réparation en direction du gardien 1.
- Alors que le ballon se dirige vers le gardien 1, le gardien 2 montre l'un des trois cônes.
- Le gardien 1 doit lire la trajectoire du ballon et sprinter afin de capter le ballon sur la ligne de la couleur indiquée par le gardien 2.
- Une fois que le gardien 1 a capté le ballon, il doit le relancer en direction du gardien 2 à terre ou par-dessus l'épaule.
- Les gardiens doivent tourner.

Consignes

- Le gardien de but doit intervenir avec conviction dans sa sortie.
- Il doit anticiper la vitesse du ballon et adapter sa course pour capter le ballon sur la bonne ligne.
- Le gardien doit analyser la situation et éviter de sortir trop tôt ou trop tard, l'objectif étant de sprinter jusqu'au ballon.
- La passe doit être plus ou moins appuyée et la couleur du cône doit changer à chaque séquence

BALLON AÉRIEN



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez deux zones à l'intérieur de la surface de réparation : 1 zone rouge et 1 zone jaune.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 en dehors de la surface de réparation (voir le schéma).

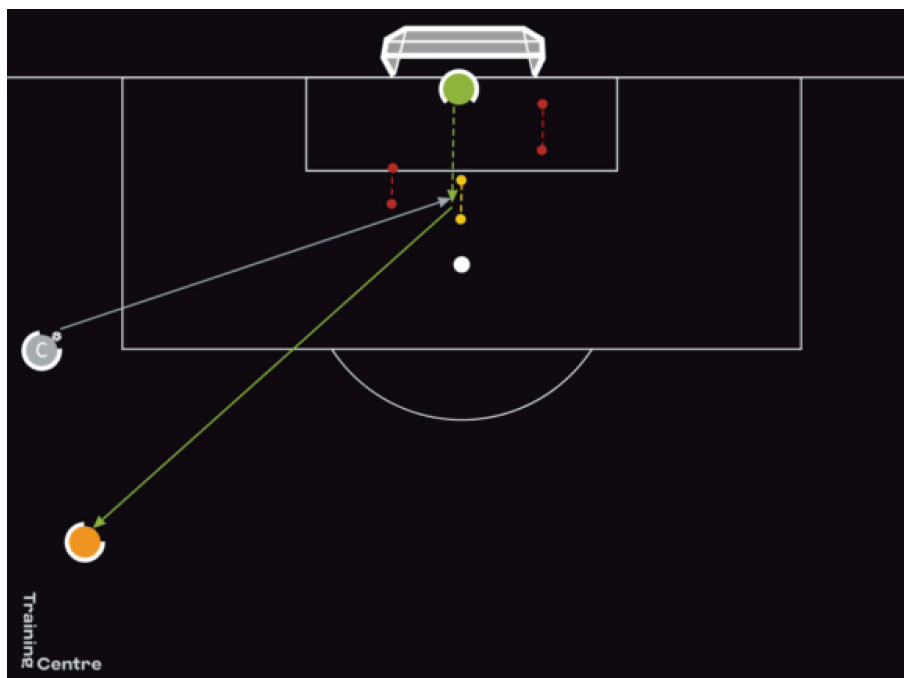
Explication

- L'entraîneur envoie un ballon aérien dans la surface de réparation en direction du gardien 1.
- Alors que le ballon arrive dans sa direction, le gardien 1 doit lire sa trajectoire pour déterminer dans laquelle des deux zones il lui sera possible de le capter en l'air.
- Lorsqu'il entame sa sortie vers le ballon, sur son premier pas, le gardien 1 doit crier la couleur de la zone dans laquelle il a l'intention d'aller chercher le ballon.
- Le gardien 1 doit lire la trajectoire aérienne du ballon et le capter dans la zone ainsi indiquée, avant de le relancer à la main en direction du gardien 2, à terre ou par-dessus l'épaule.
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- Le gardien doit jauger la trajectoire du ballon et sortir pour l'intercepter.
- Il doit lire la trajectoire et coordonner son saut de façon à s'emparer du ballon sans se mettre en difficulté.
- L'exercice a pour but d'améliorer la capacité de décision et les compétences de communication du gardien.

BALLON AU SOL EN OBLIQUE



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur depuis une zone située en dehors de la surface de réparation (voir le schéma).
- Avec des cônes, matérialisez des portes de largeurs différentes à l'intérieur de la surface de réparation : 2 portes rouges et 1 porte jaune.
- Placez 1 porte rouge à hauteur du premier poteau et l'autre à hauteur du deuxième poteau, puis disposez la porte jaune à hauteur du point de pénalty (voir le schéma).
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 en dehors de la surface de réparation (voir le schéma).

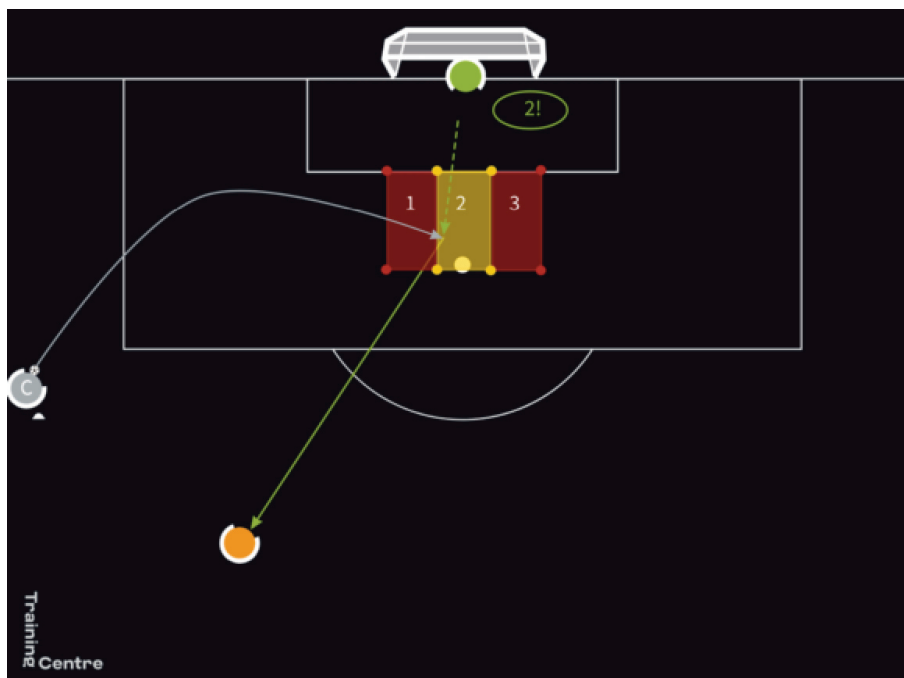
Explication

- L'entraîneur envoie un ballon en oblique à l'intérieur de la surface de réparation en appuyant plus ou moins sa passe.
- Le gardien 1 doit anticiper la trajectoire du ballon et le capter à hauteur de la porte par laquelle le ballon passe en premier, puis l'envoyer à la main en direction du gardien 2, à terre ou par-dessus l'épaule.
- Le gardien 1 doit déterminer par quelle porte le ballon passera en premier.
- Si la trajectoire du ballon ne passe par aucune des deux portes, le gardien 1 doit rester dans sa position de départ.
- Les gardiens doivent tourner.

Consignes

- Le gardien doit se concentrer sur le positionnement des portes et sur la trajectoire du ballon.
- L'intensité des passes et leur destination doivent varier.
- L'exercice a pour but d'améliorer la capacité de décision et la lecture du jeu du gardien.
- Après avoir capté le ballon, le gardien doit relancer rapidement afin de favoriser la transition offensive.

BALLON AÉRIEN EN OBLIQUE



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez trois zones de 6 x 3 mètres dans la surface de réparation : la zone 1 à hauteur du premier poteau, la zone 3 à hauteur du deuxième poteau et la zone 2 entre les deux.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 en dehors de la surface de réparation (voir le schéma).

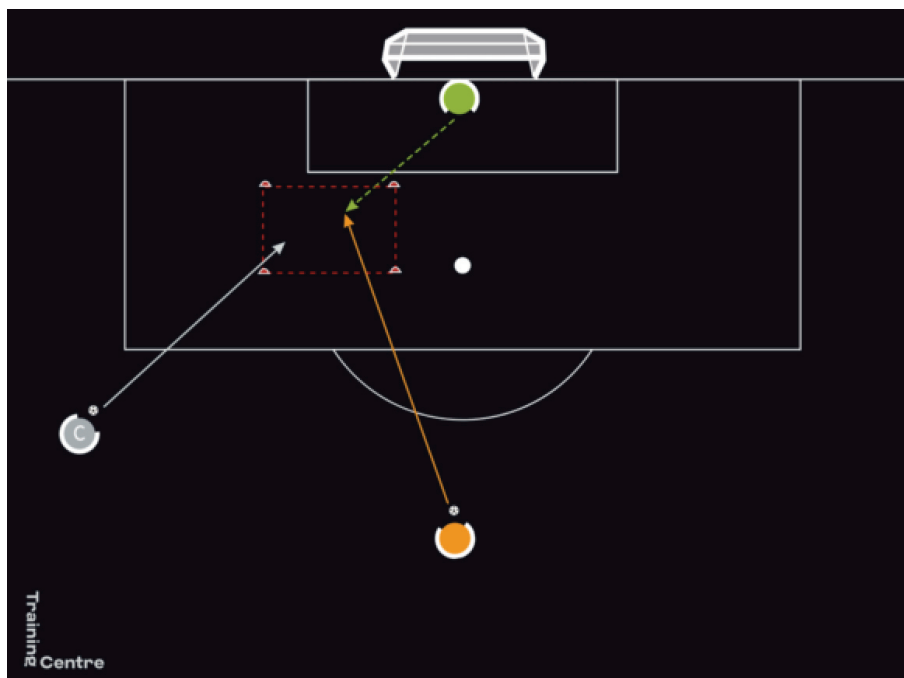
Explication

- L'entraîneur envoie un ballon aérien en oblique en direction de l'une des trois zones délimitées dans la surface de réparation. Ses frappes sont plus ou moins appuyées.
- Le gardien 1 doit lire la trajectoire du ballon et crier le numéro de la zone où il a l'intention de l'attraper. Une fois le ballon capté en l'air, il doit le relancer à la main en direction du gardien 2, à terre ou par-dessus l'épaule.
- Le gardien 1 doit déterminer dans laquelle des trois zones il va attraper le ballon.
- Si la trajectoire du ballon ne passe par aucune des trois zones, le gardien 1 doit rester dans sa position de départ.
- Les gardiens doivent tourner.

Consignes

- Le gardien ne doit pas attendre le ballon mais aller vers lui.
- Lorsqu'il entame sa sortie vers le ballon, sur son premier pas, le gardien doit crier le numéro de la zone dans laquelle il a l'intention d'aller le chercher.
- Le gardien doit sortir de sa zone de confort et s'imposer dans la conquête du ballon.
- Là encore, l'exercice a pour but d'améliorer la capacité de décision et les compétences de communication du gardien.

LIRE DEUX TRAJECTOIRES DE BALLE DIFFÉRENTES



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez une zone de 6 x 6 mètres à l'intérieur de la surface de réparation.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 en dehors de la surface de réparation (voir le schéma).

Explication

- Le gardien 2 et l'entraîneur envoient simultanément un ballon au sol vers la zone de 6 x 6 mètres.
- Le gardien 1 doit lire leur trajectoire pour déterminer lequel des deux ballons va y entrer en premier.
- Si c'est le ballon de l'entraîneur qui pénètre en premier, le gardien 1 doit sortir du but pour s'emparer du ballon.
- Si c'est le ballon du gardien 2 qui entre en premier dans la zone, le gardien 1 doit se concentrer sur la défense de sa cage et rester dans sa position de départ.
- Une fois que le gardien 1 a attrapé le ballon, il doit renvoyer les deux ballons vers le gardien 2 et l'entraîneur.
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- Les deux ballons représentent deux éléments différents du jeu : le ballon envoyé par l'entraîneur représente la trajectoire du ballon en match tandis que le ballon joué par le gardien 2 représente la course de l'attaquant.
- L'exercice a pour but d'améliorer la capacité de décision du gardien et sa capacité à lire et anticiper la trajectoire du ballon.
- Mettez en évidence les situations où le gardien doit intervenir pour capter le ballon et celles où il doit garder l'œil sur le ballon et défendre sa cage.

BALLON AÉRIEN AVEC OPPOSITION



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens, un entraîneur qui envoie des ballons dans la surface de réparation depuis l'aile ainsi qu'un déflecteur de ballon.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 au bord de la surface de réparation et disposez un déflecteur de ballon.

Explication

- L'entraîneur envoie un ballon aérien dans la surface de réparation depuis l'aile.
- Le gardien 2 joue le rôle de l'attaquant adverse et tente de devancer le gardien 1 et de marquer.
- Le gardien 1 sort de son but pour tenter de capturer le ballon avant l'intervention de l'attaquant.
- Une fois que le gardien 1 a capté le ballon, il doit relancer en direction de l'entraîneur.
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- La capacité du gardien à prendre la bonne décision et à anticiper la trajectoire du ballon est un facteur important à prendre en compte car cela lui permet de décider s'il doit sortir de son but pour intercepter le ballon ou rester devant son but.
- La décision du gardien doit tenir compte de son environnement et il doit rester en permanence sur ses appuis.
- Le gardien doit à la fois anticiper la trajectoire du ballon aérien et le déplacement de l'attaquant.
- Observez la qualité des déplacements du gardien tout au long de l'exercice, puis faites les ajustements nécessaires, le cas échéant.

CORNER SANS OPPOSITION



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens et 2 entraîneurs.
- L'un des entraîneurs envoie un ballon aérien dans la surface de réparation depuis la surface de coin pendant que l'autre entraîneur montre un cône de couleur au bord de la surface de réparation.
- Délimitez trois zones de 6 x 3 mètres à l'intérieur de la surface de réparation et numérotez-les dans l'ordre croissant depuis le premier poteau jusqu'au deuxième : zone 1 au premier poteau et zone 3 au deuxième poteau.
- Disposez deux mini-buts, l'un au bord de la surface de réparation directement en face du but et l'autre en dehors de la surface de réparation, décalé par rapport au but et du côté opposé à l'endroit où est tiré le corner.
- Placez un cône rouge devant le mini-but placé en face du but et un cône bleu devant l'autre mini-but.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 derrière la ligne de but, à côté de la cage, du côté où le corner est tiré.

Explication

- Un des entraîneurs envoie un ballon aérien depuis une des surfaces de coin.
- Le gardien 2 observe la trajectoire du ballon et crie « 1 » (premier poteau), « 2 » (devant le but) ou « 3 » (deuxième poteau) pour indiquer dans quelle zone le ballon va retomber et où le gardien 1 devra l'intercepter.
- Une fois le ballon capté, le gardien 1 regarde l'autre entraîneur, qui tient un cône de couleur. Le gardien 1 doit faire rouler le ballon au sol jusqu'au mini-but qui correspond à la couleur indiquée par l'entraîneur (rouge ou bleu).
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- Il y a deux informations auxquelles le gardien doit faire attention : la zone où le ballon va retomber et la couleur du mini-but dans lequel il doit faire rouler le ballon.
- Le gardien doit faire rouler le ballon au sol avec suffisamment de force.
- Montrez rapidement la couleur du cône pour forcer le gardien à rester attentif.
- Mettez l'accent sur la qualité des déplacements du gardien et la nécessité pour lui de combiner la vue et l'ouïe.
- Le gardien doit sortir de sa zone de confort et s'imposer dans la conquête du ballon.

CORNER AVEC OPPOSITION

Organisation



- L'exercice implique 2 gardiens, 2 entraîneurs et 2 mannequins.
- L'un des entraîneurs envoie un ballon aérien dans la surface de réparation depuis la surface de coin pendant que l'autre entraîneur montre un cône de couleur au bord de la surface de réparation.
- Délimitez une zone orange de 6 x 3 mètres à proximité de la ligne médiane (voir le schéma).
- Disposez 2 mini-buts : l'un au bord de la surface de réparation directement en face du but et l'autre en dehors de la surface de réparation, décalé par rapport au but et du côté où est tiré le corner.
- Placez un cône rouge dans le mini-but placé en face du but et un cône bleu dans l'autre mini-but.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 dans la surface de réparation, où il interviendra dans un rôle d'attaquant.

Explication

- Un des entraîneurs envoie un ballon aérien depuis une des surfaces de coin.
- Le gardien 2 joue le rôle de l'attaquant adverse et les mannequins représentent des adversaires.
- Une fois le ballon capté, le gardien 1 regarde l'autre entraîneur, qui montre un cône de couleur rouge, bleue ou orange.
- Le gardien 1 doit envoyer le ballon à la main dans l'un des mini-buts ou dans la zone orange, en fonction de la couleur du cône montré par l'entraîneur.
- Les instructions suivantes s'appliquent :
 - Les gardiens de but doivent tourner.
 - cône rouge : à ras de terre dans le mini-but rouge
 - cône bleu : par-dessus l'épaule dans le mini-but bleu
 - cône orange : dégagement de volée vers la zone orange
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- Mettez l'accent sur la qualité de la prise de décision du gardien et de la transition offensive une fois le ballon capté.
- Si le gardien dégage le ballon au poing ou n'arrive pas à le capturer sans se mettre en difficulté, il doit rester en alerte et venir se replacer rapidement pour défendre son but.
- Le gardien doit crier « J'ai ! » avant d'attraper le ballon. La communication est un élément crucial dans le jeu aérien.
- Il est fondamental d'assurer une excellente prise d'information pour pouvoir réussir une transition offensive rapide.
- Mettez l'accent sur les déplacements du gardien en insistant tout particulièrement sur sa capacité à réaliser des déplacements coordonnés.

SITUATION DE MATCH : CENTRE DANS LA SURFACE DE RÉPARATION EN DIRECTION D'UN ATTAQUANT LANCÉ



Organisation

- L'exercice implique 2 gardiens, 2 entraîneurs et 2 mannequins.
- L'un des entraîneurs envoie un ballon dans la surface de réparation pendant que l'autre entraîneur montre un cône de couleur au bord de la surface de réparation.
- Délimitez une zone orange de 6 x 3 mètres à proximité de la ligne médiane (voir le schéma).
- Disposez deux mini-buts, l'un au bord de la surface de réparation directement en face du but et l'autre en dehors de la surface de réparation, décalé par rapport au but.
- Placez un cône rouge devant le mini-but placé en face du but et un cône bleu devant l'autre mini-but.
- Placez le gardien 1 dans la surface de but.
- Placez le gardien 2 dans une zone située en dehors de la surface de réparation avec des ballons.
- Le premier entraîneur se met en position pour centrer depuis l'extérieur de la surface de réparation.

Explication

- Le gardien 2 sert en profondeur l'entraîneur qui est en position pour centrer.
- L'entraîneur contrôle le ballon et envoie un centre dans la surface de réparation.
- Après la passe, le gardien 2 devient attaquant et effectue un appel dans la surface de réparation.
- Une fois le ballon capté, le gardien 1 regarde l'autre entraîneur, qui tient dans les mains un cône rouge, bleu ou orange. Il doit envoyer le ballon à la main dans l'un des mini-buts ou dans la zone orange, en fonction de la couleur du cône montré par l'entraîneur.
- Les instructions suivantes s'appliquent :
- Les gardiens de but doivent tourner.
 - cône rouge : à ras de terre dans le mini-but rouge
 - cône bleu : par-dessus l'épaule dans le mini-but bleu
 - cône orange : dégagement de volée vers la zone orange
- Les gardiens de but doivent tourner.

Consignes

- Le gardien doit se mettre mentalement en situation de match pour faire face aux situations qui se présentent dans le cadre de cet exercice.
- Mettez l'accent sur la qualité de la prise de décision du gardien et de la transition offensive une fois le ballon capté.
- Le gardien doit crier « J'ai ! » avant d'attraper le ballon. La communication est un élément crucial dans le jeu aérien.
- Il est fondamental d'assurer une excellente prise d'information pour réussir une transition offensive rapide.
- Insistez sur le jeu de jambes du gardien et sur ses déplacements coordonnés.
- Félicitez et encouragez le gardien après chaque action bien exécutée.