

ENTRAINEURDEFOOT.COM

MAGAZINE 37



J.MOURINHO



gardien

physique

livres

séances

La préparation pre-championnat du gardien (extraits)

Par CLAUDIO RAPACIOLLI Préparateur des gardiens du Brescia

Idées et suggestions autour d'un programme de pre-championnat pour les numéros 1

Dans le présent travail j'ai illustré le programme structuré déroulé par les gardiens d'un club amateur pratiquant à un niveau moyen-haut sur 4 semaines. Ceux qui n'ont pas à disposition double entraînement ou toutes les séances illustrées ci-après devront concentrer leur travail en supprimant selon les situations les propositions qu'ils considéreront les moins importantes.

La proposition ne veut pas être une trace rigide de travail pour cette importante période, et est susceptible de variations en fonction des exigences différentes de l'équipe et de l'entraîneur qui peuvent présenter et du niveau de fatigabilité des gardiens.

Organisation des séances.

Dans le programme illustré-ci après, les séances sont organisées avec une alternance de contenus qui permettent un récupération physique meilleur et plus rapide.

En particulier en ce qui concerne la partie athlétique, je crois important de ne pas répéter deux séances consécutives les mêmes contenus.

En cas de doute sur les quantités de charge je crois qu'il vaut mieux privilégier celle de valeur plus petite de sorte à conjurer chaque moindre forme d'entraînement super qu'il pourrait résulter assez longue et difficile à écouler.

Une autre perspicacité je crois est celle de ne pas faire exécuter des exercices de frappe ou de relance dans une séance dans laquelle a été proposé une partie athlétique comme l'entraînement de la force des membres inférieurs.

Nous voyons de suite comment les 4 semaines hypothétiques de préparation et les différentes phases peuvent être organisées.

L'ORGANISATION DU PRE-CHAMPIONNAT: PHASES DES SÉANCES

Échauffement.

L'échauffement est un moment dans lequel nous pouvons exécuter initialement à rythme plus léger des exercices plus intenses pour la technique podalique ou l'adresse manuelle.

Des exercices de technique podalique peuvent être proposés qui prévoient de faire rebondir la balle, contrôler, guider et transmission de la balle ou quand on veut créer des moments ludiques, un tennis ballon.



Pour les exercices d'adresse manuelle s'entendent tous ces exercices se déroulant avec 1 ou plusieurs ballons qui prévoient soit en phase statique soit en phase dynamique, la gestion avec adresse de la balle avec les mains, comme faire rebondir la balle, passages autour du corps, échange avec des partenaires etc.

Si on opte pour un démarrage moteur avec l'équipe, les exercices peuvent être entendus comme tauro, circulation de la balle, échauffement en cercle ou en ligne, opposition avec les mains, etc.

Compte tenu de la charge considérable de travail qui caractérise cette période de la saison, je crois très important d'espacer les exercices différents techniques proposés avec des exercices de stretching et mobilisation dynamique de sorte à préparer au mieux les muscles pour le travail suivant.

Préparation à la force.

Dans la préparation à la force j'insère des exercices à exécuter à intensité sub maximale pour préparer les membres inférieurs aux exercices de développement de la force.



Nous pouvons introduire dans cette partie des exercices proprioceptifs avec la tablette à jumeler peut-être à des gestes techniques effectués avec les mains ou avec les pieds qui incite à une bonne composante isométrique qui peut être transformée avec du skip.

Peuvent être insérés dans cette phase des sauts qui prévoient une bonne composante de coordination aussi en suivant lignes ou cercles.

Ou on peut proposer des exercices pour l'évaluation des trajectoires exécutée avec des petites balles de tennis

Si on entend utiliser pour le développement de la force des exercices qui prévoient des interventions techniques à terre dans cette phase, il est convenable d'insérer des exercices d'adaptation au terrain.

Partie athlétique des membres inférieurs.

Les qualités conditionnelles caractéristiques pour le gardien sont force, vitesse et souplesse. Nous voyons de suite comment il est possible de les entraîner dans cette phase de la saison.

Souplesse.

La souplesse est développée quotidiennement dans les phases d'échauffement et de relaxation. C'est un élément très important du rôle et il faut être de toute façon toujours entraîné pour tout l'arc de la saison. En phase d'échauffement elle a une valence préventive des accidents, proposée à la fin de la séance elle a un but défatigant. Elle est développée avec des exercices de stretching et de mobilité dynamique avec ou sans la balle.

Force.

En ce qui concerne la force elle peut être développée avec différents moyens:

1) avec l'aide de machines isotoniques.

Quand on a à disposition un gymnase avec des machines qui permettent le développement de la force

dans les différents districts musculaires. Normalement pour chaque entraînement 2-4 exercices différents sont utilisés avec un maximum de 3-4 série pour 6 répétitions chacune.

La quantité de la charge est en pourcentage au maximum établi par les tests effectués le premier jour d'entraînement.

Au terme de chaque exercice peuvent être insérés pour transformation l'exécution de 2-3 bonds au naturel chargé ou avec des obstacles et une phase de transformation. Cette phase peut être simplement athlétique avec l'exécution de Skips et déclenchements, mais il peut prévoir une technique composante aussi qui permette de reprendre la sensibilité fine des mouvements. Les gestes techniques peuvent être exécutés soit avec les pieds soit avec les mains, à la meilleure vitesse, avec déplacements légers.

Dans la zone des tableaux nous avons reporté une fiche d'exercices possibles à développer avec les machines.

2) avec l'aide de surcharges.

Si on ne dispose pas du gymnase on peut obvier avec la jouissance de balanciers, ceintures, élastiques etc. Aussi dans ce cas la charge doit être en pourcentage au maximum et en ce qui concerne les répétitions et les transformations le discours reste semblable au précédent.

3) avec charge naturelle.

Si on n'a pas à disposition d'autres moyens, nous pouvons développer la force par bonds effectués soit vers le haut soit en longueur, avec obstacles de hauteurs différentes, multibonds, pliometrie, sprint, Skips en montée etc.

Aussi dans ce cas le nombre de bonds à proposer est en relation au maximum selon la typologie du gardien et de la catégorie il peut osciller entre 80 et 100 au total. Dans ce cas nous devons subdiviser au maximum dans les 3 groupes de force (explosive, élastique, réflexe) et selon les caractéristiques du gardien moduler le pourcentage de chacun.

Aussi dans ce cas proposer pas plus de 6 exercices différents pour chaque séance, avec à la limite 4-5 répétitions continues pour chaque exercice unique. A terme on peut introduire la phase de transformation comme vu pour le point 1.

Un tableau des exercices possibles peut être trouver dans la section réservée aux tableaux.

4) avec la composante technique.

Dans les catégories amateurs on se trouve souvent confronté à entraîner des gardiens qui viennent sur le terrain après une journée entière de travail, fatigués et avec l'envie de s'amuser. Proposer des exercices sec (sans ballon) est peu motivant et lourd psychologiquement.

Je crois donc qu'adopter exercices intermédiaire qui développent la composante athlétique avec une référence technique forte (force avec technique) est le moyen le plus efficace pour rendre l'entraînement profitable et agréable.

Les exercices du numéro 1 au numéro 6 sont quelques propositions pour cette typologie d'entraînement.

Règles générales.

Pour n'importe laquelle des 4 méthodes illustrées il faut toujours tenir présent que la récupération entre les différentes séries d'exercices doit être total.

Il peut arriver que le temps à disposition soit faible ou le nombre des gardiens à préparer soit excessif. Dans ce cas on peut enlever de cette phase l'exécution du geste technique et renvoyer à la fin de la partie athlétique la transformation. Celle-ci peut être exécutée devant le but en proposant des exercices de parade avec 2-3 répétitions très rapidement exécutées et qui peuvent prévoir aussi un contenu pre-acrobatiques (roulades, cabrioles etc.)

Vitesse et rapidité.

Ils peuvent être proposés dès le jour premier de prise (exercices avec skip, slalom entre les plots, départs de différentes positions sur distances de 5-10 mt ou exercices psicocinetique.

Ces typologies d'exercices peuvent être insérées en phase d'échauffement, premierement de la force, ou de l'entraînement technique ou comme réactivité après un entraînement de force.

La rapidité est aisément adaptable dans les exercices techniques normaux en tout ce que nous pouvons avant le geste technique faire accomplir un mouvement rapide de positionnement au gardien, de sorte à simuler à la limite toujours la situation de compétition.

Résistance.

Dans cette phase de préparation j'ai aussi inséré des petits travaux de résistance par la course de sorte à porter dans un temps très court le rythme cardiaque à un niveau optimal. Pendant l'année il est suffisant de répéter un rappel organique une fois toutes les 3-4 semaines.

Partie athletique des membres supérieurs



Ce sont des exercices d'accroissement de puissance des membres supérieurs, à exécuter en circuit avec rythme rapide et charges pas trop élevée. Les groupes musculaires intéressés sont les pectoraux, dorsaux, biceps et triceps brachiale, épaules.

Les exercices peuvent être exécutés avec des machines ou avec l'utilisation de balanciers simples ou guidons.

A terme exécuter toujours un travail de mobilité pour le tronc et des exercices de vitesse pour les bras avec la balle.

Dans la zone des tableaux nous avons reporté une fiche d'exercices possibles pour chaque groupe musculaire de la partie haute.

Partie technique.



Les exercices techniques effectués aussi bien avec les pieds qu'avec les mains, ils doivent être toujours exécutés au rythme maximum avec un soin extrême de gestualité correcte.

Les exercices peuvent être uniques, avec le soin d'un seul geste technique, ou combiné avec l'exécution et le soin de plusieurs gestes dans le même exercice.

Quand le gardien est fatigué et qu'il ne réussit plus à fournir une réponse technique-motrice maximale, l'entraînement n'est plus rentable, donc même si incomplet il doit être interrompu.

Partie situationnelle.

Ce sont tous ces exercices où sont reconstruites par le préparateur des gardiens les situations de jeu qu'ils peuvent vérifier pendant la compétition. Ils sont extrêmement importants pour le développement de la capacité d'anticipation.



Dans cette typologie d'exercices le gardien doit appliquer de manière correcte la technique apprise à sec et il ne doit surtout pas précédemment être instruit sur les réponses technico-tactiques à fournir. Celles-ci doivent être le fruit de sa manière d'interpréter et vivre chaque situation unique. Seulement à la fin de l'exercice l'entraîneur examine et discute avec les gardiens des choix faits dans le déroulement des situations.

Partie avec l'équipe.

Matches ou opposition à thème t, exercices tactiques, situationnels ou de centres et tirs au but exécutés avec l'équipe. Celle-ci est la phase situationnelle par excellence, et si aussi interprétée avec l'esprit juste le plus entraînant. Le gardien doit tâcher d'interpréter ces phases de l'entraînement comme si elles fussent de véritables phases de compétition. Aussi dans ces circonstances est entraînée la capacité d'anticipation et le préparateur doit assister et commenter avec le gardien les choix technico-tactiques choisis.

Partie défatigante.

Cette partie d'entraînement doit être insérée à la fin de chaque séance d'entraînement. Surtout dans cette phase de la saison où les charges de travail sont très hautes, les conditions climatiques sont favorables et le temps à disposition pour les entraînements assez large. Elle est composée d'exercices de stretching, abdominaux, dorsaux et étirements de la colonne vertébrale surtout après les exercices qui prévoient l'exécution de bonds.

Je crois beaucoup au profit d'insérer dans chaque entraînement deux tours de terrain pied nus avec rythme de course très lente de sorte à favoriser le plus grand capillarité des membres inférieurs, et par conséquent permettre une récupération plus rapide en diminuant le risque d'accidents musculaires.



UNE PROPOSITION DE PROGRAMME PRE-CHAMPIONNAT.

PREMIERE SEMAINE

Lundi

Rencontre, présentation, photo de groupe, remise matérielle et relevé des mesures anthropométrique (poids, hauteur, masse grasse)

Mardi

- Échauffement général au corps libre avec l'équipe.
- Stretching et mobilité dynamique
- Test de force pour les membres inférieurs.

Si on est en possession d'un banc - Protocole de Bosco(SJ, CMJ, DJ 15")

Si on n'est pas en possession de banc on peut utiliser le test d'Abalakov et la longueur d'arrêt avec et sans appel/contre appel

- Test de vitesse 10,20,30 mt. e/o navette 5+5
- Test de souplesse (souplesse coxofemorale)

Détermination des maximums pour la partie basse si on entend travailler avec les machines isotoniques en gymnase.

Détermination des maximums pour la partie haute pour le travail ayant lieu avec les poids pour les membres supérieurs.

- Compilation des fiches de travail personnalisée.

Compilation fiche personnelle des gardiens.

Mercredi

- Course lente avec l'équipe
- Stretching et mobilité dynamique
- Abdominaux
- Technique individuelle avec les pieds , conduite et échanges avec les partenaires.
- travaille avec l'équipe

Jeudi

- Échauffement avec les mains en adresse et mobilité avec 1 et 2 ballons

Comme indiqué dans l'illustration statique alternée aux prises à l'illustration dynamique, après avoir contourné un plot et être passés au dessus d'un obstacle en pas latéral. Toutes les trajectoires. (Basse, Legerement écrasée ,Rebond, Abdomen, Visage, Haute)

- EXERCICE 8
- Stretching dans les phases de récupération entre les exercices
- Travail avec l'équipe
- Abdominaux et Dorsaux
- 6 x 100 au 50% avec récupération au pas
- Défatigue avec Stretching

Vendredi

- Échauffement avec les pieds en groupe aussi bien en forme statique quidynamique avec des liens passe / déplacement.
- Exercices de pre-acrobatie (Cabrioles devant et roulez en arrière, roues etc.)
- Reprise du contact avec le terrain avec des exercices approche et mobilité à terre décubitus, assis, genou, de genou à debout avec toutes les types de balle (basse, rebond, mi hauteur) 6-8 parades totales pour chaque exercice



- travail avec l'équipe
- Défatigue avec abdominaux, stretching et mobilité de la colonne avec des bâtons

Samedi Matin

- Échauffement avec les pieds pour le contrôle et la transmission de la balle en appui.
- Mobilité statique et dynamique
- Tablette proprioceptive
- FORCE: Charge 60%
- 2x4 minutes avec 10" rapides et 50" de récupération
- Défatigue abdominaux, stretching et étirement colonne

Samedi Après-midi

- Force en circuit pour la partie haut
- Mobilité partie haute avec des bâtons
- Exercices pour la vitesse des bras
- Travail avec l'équipe

DEUXIÈME SEMAINE

Lundi Matin

- Échauffement avec les mains pour l'adresse avec 1-2 ballons chacun en duos
- Stretching et mobilité
- Skips variés et marches
- Exercices avec 2-3 parades consécutives après déplacement rapide et reprise de position EXERCICE 9
- Sorties basses en anticipation ou au duel après fermeture rapide EXERCICE 16
- Relances avec les mains en duo et avec des objectifs statiques (carré ou portina) et dynamiques (sur la course du partenaire)
- Défatigue Stretching

Lundi Après-midi

- Échauffement avec les pieds
- Situations de jeu avec les pieds EXERCICE 17
- travaille avec équipe

Mardi Matin

- Échauffement en groupe avec les pieds de manière statique puis dynamique .
- Stretching
- Technique et coordination sur balles hautes avec des petites balles de tennis
- FORCE: Charge 65%
- Stretching
- 2 séries de 6 minutes avec des variations de 10", 15", 20" pour chaque minute
- Défatigue abdominaux et décharge colonne

Mardi Après-midi

- Force pour la partie haute
- Mobilité partie haute avec bâtons
- Exercices pour la vitesse des bras
- Travail avec équipe

Mercredi Matin

- Échauffement avec les mains pour l'adresse
- Stretching
- Skips variés
- Série de 2-3 parades avec départ en position désavantagée (Décubitus, assis, sur le dos, penché) l'intervention exécutée, le gardien se repositionne pour la parade suivante immédiatement.
- Situations de fermeture sur balle latérale EXERCICE 10
- Situations de défense de l'espace avec des interventions d'évaluation avec dérangement des autres gardiens qui servent d'adversaires semi passif EXERCICE 17
- relances avec les mains
- Défatigue stretching et mobilité avec des bâtons

Mercredi Après-midi

- Échauffement pre-compétition

- Match Amical
- Au terme du match situations de relance avec les pieds après sortie haute. EXERCICE 15

Jeudi Matin

- Échauffement avec des exercices pour la prise de balle au niveau du visage exécutée pendant des fermetures d'angle .
 - Stretching et mobilité dynamique
 - Tablette proprioceptive avec des gestes techniques soit avec les pieds soit avec les mains
 - FORCE: Charge 70%
- 2 séries de 6 minutes avec des variations de 10", 15", 20" pour chaque minute
- Défatigue stretching, abdominaux et étirement colonne

Jeudi Après-midi

- Force pour la partie haute
- Technique sur les déviations et repousser du poing sur les balles hautes avec grande attention aux pas d'approche et aux temps d'intervalle.
- Situations de compétition qui prévoient des interventions de repoussement de balle EXERCICE 18
- Travail avec équipe

Vendredi Matin

- Échauffement avec les pieds et tennis-football
- Stretching et mobilité avec ballon
- Skips variés
- Exercices d'acrobatie et agilité avec et sans ballon
- Exercices pour la technique du plongeon avec attention spéciale à l'attaque de la balle. On peut proposer des exercices qui prévoient le plongeon rasant et à mi hauteur sur ou sous la corde posée soit de manière verticale soit horizontale ou jumelées (croix)
- Situations de défense de la place à sec qu'avec des adversaires au dérangement
- Défatigue Stretching et 15' course lente

Vendredi Après-midi

- Exercices de prise sur tirs
- Exercices pour la déviation sur tir
- Relances avec des pieds en situation libre ou d'attaque adverse avec des objectifs aussi bien statique que dynamique EXERCICE 19
- Travail avec équipe

Samedi Matin

Échauffement et travail psicocinetico pour la vitesse de réaction EXERCICES 13-14

Stretching

Abdominaux

Samedi Après-midi

Match amical avec échauffement pre-compétition

Dimanche

TROISIÈME SEMAINE

Lundi

- Entraînement de reprise
- Échauffement individuel avec les pieds puis avec des situations d'appui et successivement relances en zones ou sur partenaires précédemment prédéfinis avec balle en mouvement
- Travail à terre exécuté en différentes positions avec balle de 1kg
- Situations de parade double en soignant la vitesse de remplacement et de positionnement pour la défense de deux buts EXERCICE 12
- Travail avec l'équipe
- Défatigue 10 course lente, Stretching, Abdominaux

Mardi

- Échauffement libre du corps
- Stretching



- Tablette proprioceptive
- FORCE: Charge 75%
- Travail avec équipe
- Défatigue stretching, abdominaux, dorsaux et étirement colonne

Mercredi

- Relances avec les mains en duo ou plus
- Stretching
- Skips variés
- Adaptation à la terre avec des exercices de pre-acrobatique
- Sorties basses après déplacement rapide
- Situations de déviation sur tir dans toutes les positions et trajectoires avec mouvements rapides de repositionnement
- Situations de défense de l'espace avec des adversaires en déplacement
- Travail avec équipe
- Circuit de force pour la partie haute
- Défatigue Stretching

Jeudi

- Échauffement avec les pieds en duo pour le contrôle et la transmission correcte de la balle
- Stretching
- Évaluation trajectoires avec des petites balles de tennis
- FORCE: Charge 80%
- Travail avec équipe
- Stretching
- 3 x 50, 3 x 100, 3 x 50 allonge à 75% avec récupération total

- Défatigue abdominaux, dorsaux, colonne

Vendredi

- Échauffement en groupes avec les mains et pieds ou combiné avec des liens de transmission et déplacement
- Stretching et mobilité dynamique
- Skips variés et marche
- Situations de parade avec balle en partie cachée, soit qu'elle soit cachée ou déviée dans sa trajectoire, en soignant le placement correct de la position de départ initial EXERCICE 10
- Exercices pour les centres tendus par les bandes latérales avec obstacles statiques (pieux) ou dynamique (adversaires en mouvement)
- Travail avec équipe
- Défatigue Stretching

Samedi

Amical

Dimanche

Repos

QUATRIÈME SEMAINE

Lundi

- Échauffement avec les pieds en faisant rebondir la balle, contrôle, conduite et transmission
- Stretching
- Exercices sur les sorties hautes soit en attaque soit en récupération de la balle aussi bien en prise qu'en déviation

- FORCE: Charge 85%
- Stretching et mobilisation articulaire
- Travail avec équipe
- Défatigue Abdominaux , étirement colonne

Mardi

- Prise au niveau du visage de manière statique et dynamique exécutée sur le but
- Stretching et mobilité
- Skips variés
- Circuit d'agilité et technique avec 2-3 interventions sur la balle.
-Cabriole, saut de l'obstacle, slalom, double parade)
- Déclenchement frontal, sous l'obstacle, parée en prise haute, parée à ras de terre, cabriole en arrière et parée sur le côté opposé
Spint lateral, Skips frontal, plongeon sous le ruban, se relever et plongeon au dessus du ruban)
- Situations de défense de l'espace avec des adversaires en opposition
- Travail avec équipe
- Stretching
- Circuit de force pour la partie haute

Mercredi

- Tablette proprioceptive avec des gestes techniques au pied et à la main
- Échauffement avec les pieds pour appuis et relance vers l'avant ou après contrôle
- Stretching
- FORCE: Charge 90%
- Travail avec équipe
- Défatigue stretching, abdominaux et étirement colonne



Jeudi

- Échauffement avec des exercices psicocinetiques pour interventions à la main ou avec les pieds
- Stretching
- Skips variés
- Situations de parade rapide et combinée en unissant plusieurs gestes techniques (Parée en plongeon et basse sortie, repousser balle haute et parée sur balle latérale, geste technique avec les pieds suivis par une balle haute et une relance avec les mains)
- Situations de défense de l'espace avec des adversaires en mouvement
- Situations et tirs au but
- Travail avec équipe
- Défatigue Stretching

Vendredi

- Échauffement foot- tennis
- Exercices techniques de parade avec composantes psychocinetique EXERCICES 13 et 14
- Exercices pour la rapidité d'intervention en plongeon
- Travail avec équipe

Samedi Repos

Dimanche Match de Coupe

TABLEAU POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

ELASTICITE	REACTIVITE	REFLEXE
Demi squat-jump avec surcharge	Bonds entre obstacles en avançant	Saut en écartée avec suspension et surcharge
Demi squat-jump avec ceinture	Saute entre obstacles avec des déviations 90°	Demi squat-jump avec suspension et surcharge
Demi squat-jump devant avec charge naturelle	Bonds entre obstacles avec des déviations de 90° précédées par suspension	Course avec bondissements
Demi squat-jump en avant avec ceinture	Sauts latéraux entre obstacles	Skips avec ceinture lestée
Demi squat-jump devant latéral	Pliometrie	Skips sur place avec élastique
Demi squat-jump sur la place avec déplacement latéraux	Poussé en succession alternée avec banc	Sauts entre des obstacles bas à pieds joints
Sprint en montée		Skips entre obstacles bas avec lest
Sprint avec traction		Skips entre obstacles bas
Sprint avec ceinture lestée		Pieds en suspensions
Sortie de banc sur une jambe		Sautillements alternés des pieds avec balancier
sauts pieds simultanés sur les gradins		VA Squat-jump avec surcharge
Sauts pieds alternatifs sur les gradins		Skips avec ficelle

Je rappelle la différence entre les différentes typologies de force:

- Force explosive

Quand on exécute un bond, un plongeon ou un déplacement rapide en partant d'une situation d'immobilité (es.: départ dans le sprint, bonds d'arrêt, plongeon d'arrêt, etc)

- Force explosive élastique ou réactive

Quand il y a une action pliometrique de la musculature avec des mouvements articulaires accentués.

Action pliometrique s'entend d'une action rapide musculaire excentrique à qui suit une action concentrique rapide (inversion de mouvement). Cela permet d'utiliser un autre pourcentage de force exprimé par le membre élasticité des muscles, surtout au niveau tendineux.

(Intervention sur balles hautes, plongeon en course etc.)

- Force réfléchie (Stiffness)

Quand il y a action pliometrique avec des mouvements articulaires très réduit (es.: action des pieds dans la course, sautillements jambes rigides, etc.) les triceps sural surtout sont utilisés.

EXERCICES.

EXERCICES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DANS LES MEMBRES SUPÉRIEURS

DORSAUX: lat machine, pulley bas, guidon rameur, rameur balancier, pull-over, tractions sur la barre, dos.

PECTORAUX: poussée banc plane, banc incliné excessif, banc décliné excessif, croix, machine à pectoraux, pek-dek, multi power.

ÉPAULES: Levés latéraux, Levés verticaux, Levés frontaux, traction au menton

TRICEPS BRACHIAL: ext.pulley haut, triceps avec balancier, ext.avec guidon, détente parallèles.

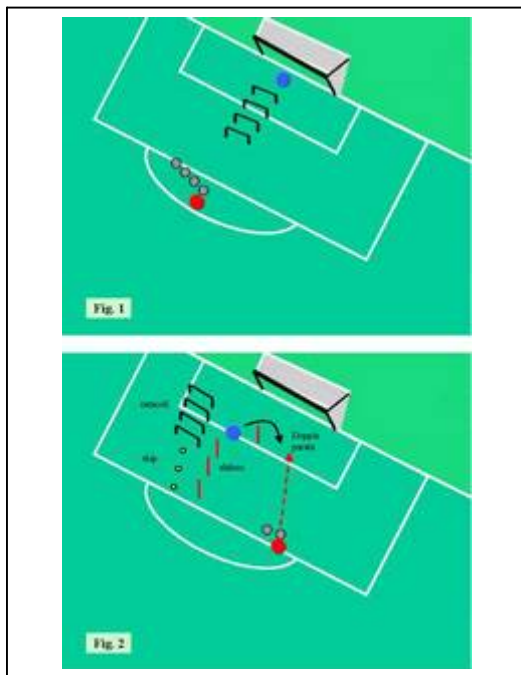
BICÉPHALE BRACHIAL: curl avec balancier, curl avec guidons, curl bas pulley concentré guidon.

EXERCICES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DANS LES MEMBRES INFÉRIEURS
JAMBES: leg press, leg extension, leg curl, standing leg curl, abducteurs, adducteurs, back squat, pliage de jambes avec balancier, fentes, calf debout, calf assis.

EXERCICES DE FORCE AVEC TECHNIQUE

1) bonds frontaux explosifs ou latéral sur obstacle et parade debout ou en plongeon. Si on veut insérer une plus grande charge on peut disposer plus d'obstacles à sauter avec une pause.

2) si on veut travailler sur la force élastique disposer 3-4 obstacles frontaux ou latéraux. Le gardien les saute et exécute en continuité le geste technique prévu à la fin



3) le gardien avec le ruban hauts de 40 cms. entre les jambes il exécute des plongeons sur la balle lancée par le coach.

4) le gardien exécute un ou plusieurs bonds latéraux ou frontaux de manière explosive et exécute une parade en suivant sur le tir de l'entraîneur.

Une variante peut être de combiner toujours en forme explosive les différents types de bonds soit vers le haut soit en longueur.

5) le gardien exécute un triple bond sur le ruban et sur le troisième appui extérieur il exécute un plongeon rasant ou à mi-hauteur

6) le gardien exécute un bond sur le premier obstacle et pare le premier ballon du coach, se positionne rapidement sur l'obstacle suivant, exécute de nouveau un bond explosif et pare le second ballon du coach et ainsi jusqu'au quatrième.

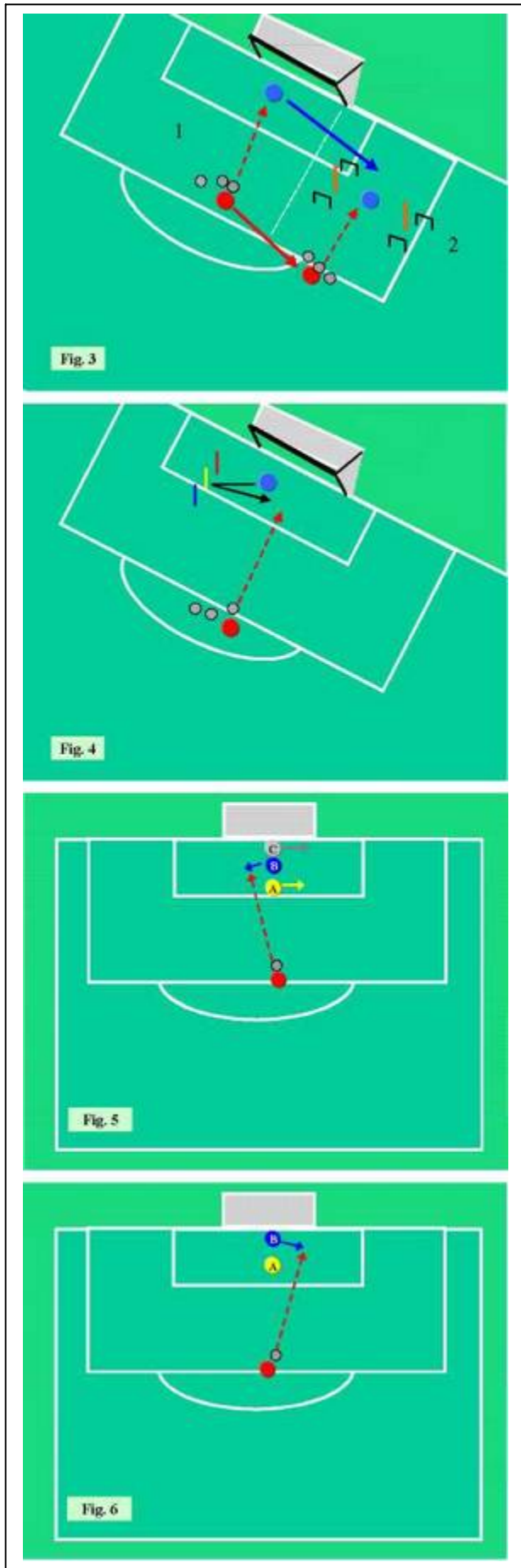
Comment variante peut être prévue de faire exécuter le bond avec une seule jambe. Les parades peuvent être alternée concernant aussi les côtés. (Fig.1)

7) circuit de technique avec force. 4 obstacles, skip, slalom, déclenchement autour du plot avec prise de position et double parade. (Fig.2)

EXERCICES

8) le gardien exécute une dizaine de prises statiques à l'illustration, il récupère et il exécute successivement autour de le même type de prise après un déplacement le les pieux et le scavalcamento de deux obstacles met un verticalement devant et l'autre derrière les pieux. (Fig.3)

8) le Coach appelle le pieu coloré au gardien. Ceux-ci il se déplace pour le toucher rapidement, il revient en position pour la parade sur le tir. (Fig.4)



9) exercice qu'il a le but d'entraîner le numéro 1 à trouver la position correcte immédiatement. Le gardien commence l'exercice en partant au commandement de position centrale et avancée. Dans le moment dans lequel l'extrême défenseur a trouvé la position juste en rapport à l'entraîneur qui est disposé dans les alentours de la limite de la zone de rigueur, l'entraîneur même déplace balle vers droite ou gauche et il tire.

11) disposer de 3-4 pieux en sens vertical aux 4 mt. environ de distance un de l'autre. Le gardien effectue la première parade à l'intérieur de le but puis représenté depuis le premier et seconde pieu, une fois effectuée l'intervention, il revient en arrière, il se déplace dans le deuxième portina, il effectue une nouvelle parade et il avance en le suivante.

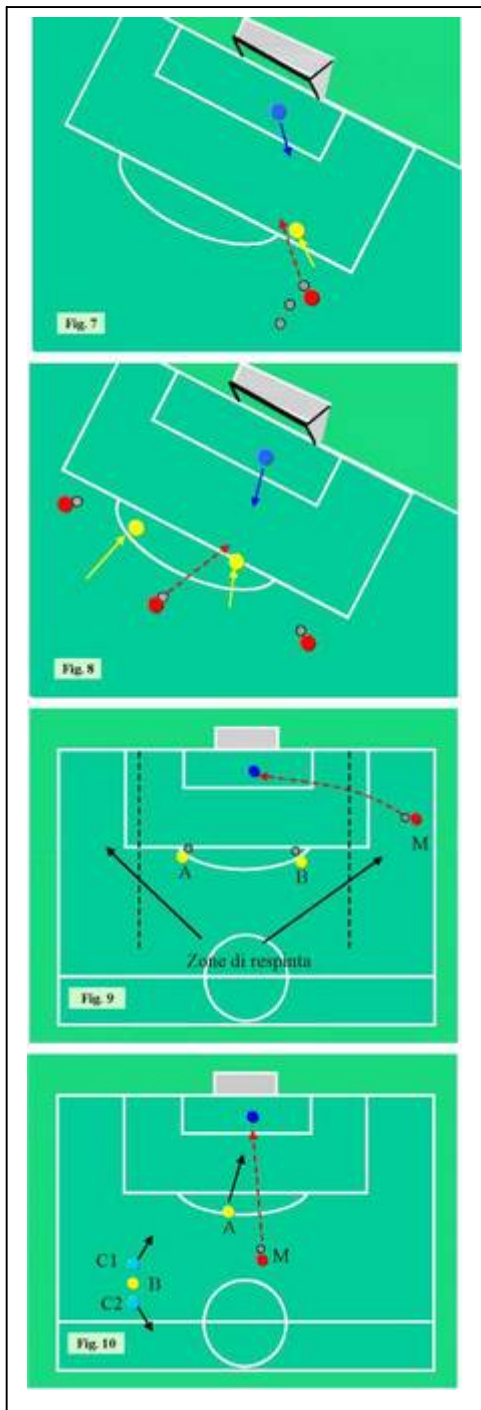
Les trajectoires de balle (battement à ras de terre, Rebondi légèrement, demi hauteur, haute) précédemment ils sont celles-là vues et les parades sont exécutées seulement par un côté.

12) double but. Le gardien doit défendre une but bifaciale en ayant un entraîneur mis devant et un aux épaules qui alternent avec le tir. Selon le largeur de le but le plongeon peut être effectué d'arrêt ou sur la course. Les trajectoires de la balle sont celles-là vous déjà citez

Le numéro total de vous parées par effectuer il peut changer pas de 3 à 4 de plus.

le coach tire un ballon vers le but de la limite de la zone. LES gardiens (À, B, C) ils sont mis un derrière l'autre en file. Au commandement du coach le gardien (B) nommé en cause il pare pendant que les autres deux (À et C) ils exécutent un déclenchement latéral vers l'extérieur de le but dans la direction du contraire large à où la balle a été tirée. (Fig.5)

13) deux gardiens (À et B) positionné un devant l'autre ils se préparent pour la parade. Le coach tire la balle vers un angle le gardien nommé en cause (B) il doit exécuter



le plongeon pendant que l'autre (À) il doit rester immobile. (Fig.6)

15) l'entraîneur effectue des cross de positions différentes (centraux, latéraux, arrières). Le gardien, une fois interceptée la balle en prise haute relance avec les pieds vers une des zones prédéfinie avec deux cinescopes et indiquée par l'entraîneur. Une fois apprise une précision discrète faire exécuter le relancement après une brève course suivante l'atterrissage après la prise.

16) un attaquant (jaune) il commence à courir vers le but lentement. L'entraîneur (rouge) de derrière les il lance le ballon soit à ras de terre, que battu. L'attaquant doit tâcher de marquer. Le gardien doit évaluer si effectuer la basse sortie ou attendre en défendant le but.

La situation vient éprouvée soit de position latérale qui frontal. (Fig.7)

17) cet exercice a comme but d'habituer le gardien à l'évaluation place-orage avec l'attaque de deux adversaires.

Le Coach (rouge) de position centrale ou latérale il joue balle dans la place; les attaquants (jaunes) ils courent pour attaquer le gardien, ceux-ci il doit évaluer si la possibilité existe d'effectuer la sortie avec les pieds et l'exécuter correctement. (Fig.8)

18) le coach effectue des cross de la bande latérale. Le gardien, si la balle est courte, il doit repousser vers la zone de provenance de la balle.

Si la refusée ne finit pas dans la zone latérale au-delà de la zone de rigueur, il est attaché par le joueur B qu'en partant de la limite de la zone, il peut choisir si tirer en but directement ou viser le gardien balle au pied. Dans le cas dans lequel le cross effectué par le coach soit long le gardien il doit prolonger la trajectoire de la balle jusqu'à faire la joindre dans la zone correcte. Si ceci n'arrive pas l'attaquant A il va au tir en tirant directement en but ou en effectuant une descente balle au pied. (Fig.9)

L'entraîneur (M) il tire une balle vers le gardien qui est attaché par un adversaire (À). Dans l'entre temps deux partenaires du gardien (C1 et C2) ils se déplacent avec le premier qui va au-devant de l'extrême défenseur et l'autre qui se lève au-delà de la ligne de centre. Le second adversaire (B) il choisit sur quel des partenaires du gardien porter la pression. Le numéro un doit contrôler ou jouer de premier le ballon vers le partenaire ne marqué pas. (Fig.10)