

Placement du gardien — avec et sans ballon

Vue d'ensemble de la séance

- Exercice 1:** opposition 2 contre 2 – défense de l'espace
- Exercice 2:** phase de possession – circulation du ballon
- Exercice 3:** 1 contre 1 – placement, remplacement et appuis
- Exercice 4:** 1 contre 1 – réduction des angles de tir
- Exercice 5:** 1 contre 1 – passes longues en profondeur

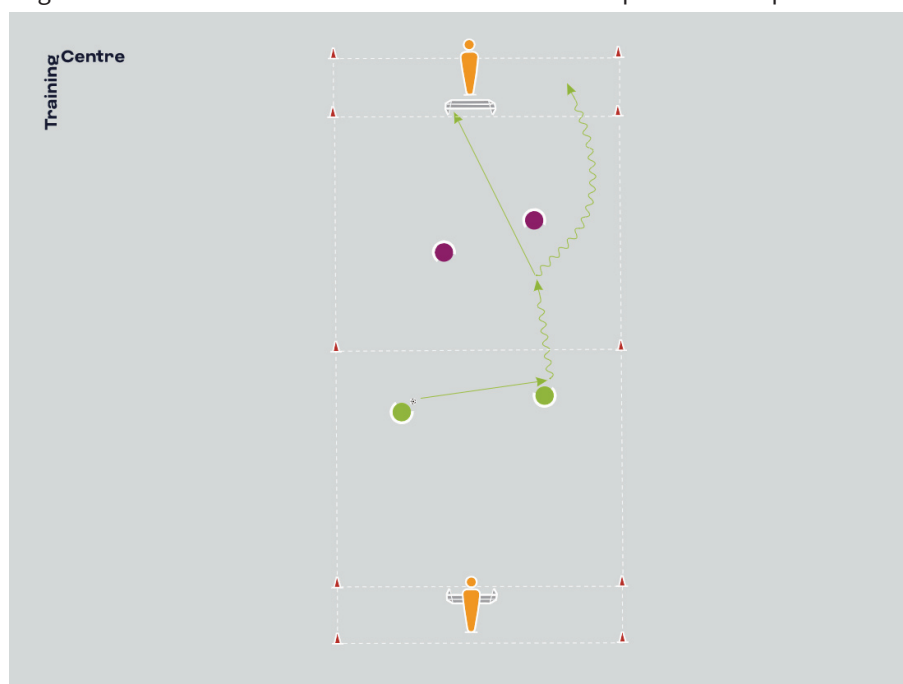
Éléments techniques clés

- Présenter la « règle des 3 mètres » pour aider le gardien à savoir quand il peut attaquer le ballon et quand, au contraire, il est préférable d'attendre.
- Lorsque l'attaquant est à proximité du gardien, ce dernier doit baisser son centre de gravité et descendre ses bras pour gagner en efficacité en cas de sortie dans les pieds.
- À l'inverse, si le gardien s'attend à un tir lointain, il devra adopter une posture haute.
- Adapter ces principes généraux à la situation permettra au gardien d'affronter au mieux tout type de face-à-face.

Chaque exercice a été conçu en vue d'aborder une situation de 1 contre 1 spécifique. Le gardien de but doit avoir à l'esprit que, lorsqu'il défend l'espace, il peut augmenter ses chances de réussite en tenant compte de la distance qui le sépare de l'attaquant. L'objectif est qu'il sache quelle posture et quel placement adopter en fonction de la distance / de l'angle de son adversaire.

EXERCICE 1: OPPOSITION 2 CONTRE 2 – DÉFENSE DE L'ESPACE

Le fait d'évoluer dans un espace réduit permet aux gardiens de se focaliser sur les fondamentaux du 1 contre 1, notamment la prise de décision et le placement, éléments essentiels pour gérer au mieux les face-à-face. Ici, les gardiens apprennent à déterminer quand avancer et quand attendre, mais également à adopter la posture la plus adaptée pour éviter de prendre un but et pour augmenter leurs chances de réussir leur sortie dans les pieds ou leur parade.



Dans cet exercice, la paire qui a le ballon doit effectuer un stop-ball derrière la ligne de but ou marquer dans l'un des mini-buts. Dans un second temps, il sera également possible de marquer des points en touchant les mannequins.

Organisation

- Délimiter un terrain de 18 x 12 m, comme sur l'image.
- Matérialiser une zone d'en-but derrière chaque but.
- Matérialiser une ligne médiane.
- Placer un mini-but à chaque extrémité du terrain.
- Placer un mannequin derrière chaque but.

Explication

- Dans cet exercice, les gardiens évoluent en 2 contre 2.
- L'équipe en possession doit essayer de marquer en utilisant uniquement le jeu au pied.
- De leur côté, les gardiens qui défendent doivent tenter de récupérer le ballon avec les mains.
- Un but inscrit en tirant depuis la moitié de terrain adverse rapporte un point.
- Effectuer un stop-ball dans l'en-but adverse rapporte également un point.

Variations

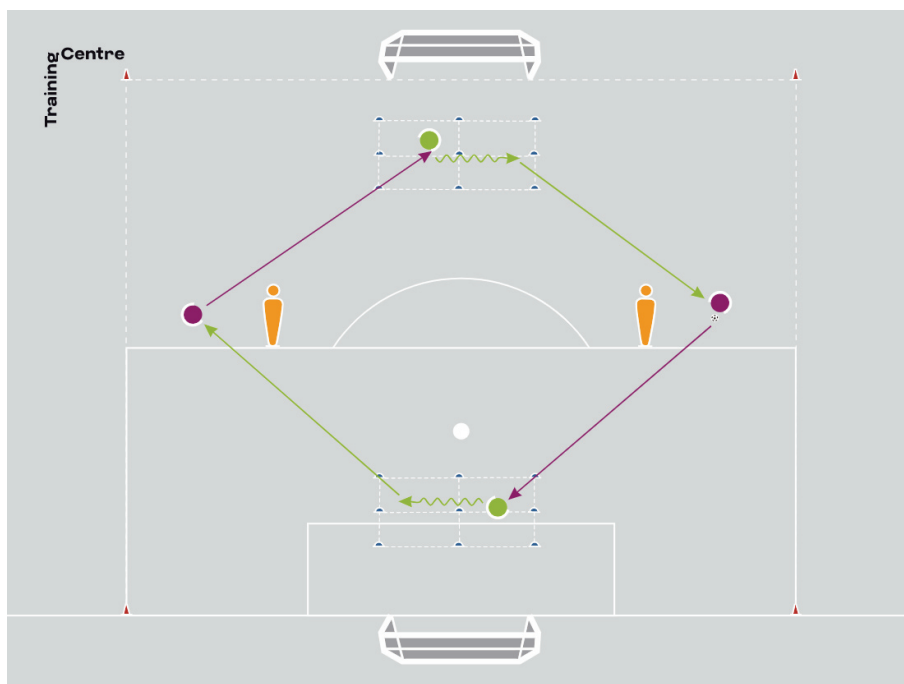
- Les gardiens n'ont que 10 secondes pour marquer ou emmener le ballon derrière la ligne de but.
- Valider les buts inscrits en tirant depuis sa propre moitié de terrain.
- Les gardiens obtiennent un point si leur tir atteint le mannequin placé derrière le but.
- Dernière variante : la règle du stop-ball reste inchangée, mais les gardiens devront obligatoirement tirer en première intention depuis la moitié de terrain adverse s'ils visent le but ou le mannequin.

Éléments techniques

- Les gardiens qui défendent doivent se concentrer sur la posture à adopter en fonction de la distance qui les sépare du porteur.
- Si l'adversaire est à moins de 3 mètres, le gardien de but devra se présenter face à lui jambes fléchies et mains basses.
- Il devra aussi veiller à ce que son écart de pieds corresponde à sa largeur d'épaules, ce qui lui permettra d'être mobile et de suivre son adversaire grâce à des petits pas rapides.
- Les gardiens qui défendent doivent tenter d'emmener leur adversaire sur un côté et se tenir prêts à effectuer une sortie dans les pieds en vue de capter le ballon.
- Leur posture doit en outre permettre de fermer l'angle et ils doivent offrir la plus grande surface en opposition en cas de frappe.
- Sur une situation de tir rapproché, le gardien doit être bas et déployer son corps pour occuper un maximum d'espace.
- S'il s'attend à un tir de loin, il devra ajuster sa posture et se redresser tout en se tenant prêt à intervenir.

EXERCICE 2 : PHASE DE POSSESSION – CIRCULATION DU BALLON

Le circuit en losange et le fait d'évoluer dans des espaces prédéfinis permet aux gardiens de travailler les échanges avec leurs centraux. L'objectif est qu'ils sachent à quelle distance se situer par rapport à leurs défenseurs centraux, qu'il s'agisse de proposer une solution en retrait ou de transmettre le ballon. Ils doivent également trouver les bons angles de passe, utiliser au mieux l'espace à disposition et travailler leur jeu au pied afin de faire circuler efficacement le ballon malgré la pression. Dans un second temps, cet exercice permettra de travailler le remplacement en cas de transition défensive et d'intervenir sur des tirs depuis la surface découlant d'une récupération adverse.



Les quatre gardiens, disposés en losange, font circuler le ballon. Deux d'entre eux évoluent dans les rectangles situés devant le but, tandis que deux autres font office de défenseurs centraux.

Organisation

- Préparer un terrain constitué de deux buts, comme sur l'image.
- Les 16 mètres font office de ligne médiane.
- Placer deux mannequins aux abords de la surface, comme sur l'image.
- Former un rectangle composé de 4 zones devant chacun des buts, comme sur l'image.

Explication

- Deux gardiens prennent place dans les buts.
- Les deux autres se positionnent chacun à côté d'un mannequin et font office de défenseurs centraux.

Séquence 1

- Le ballon part de l'un des gardiens situés dans un but. L'objectif est de faire circuler le ballon en losange.
- L'entraîneur observe et analyse l'exercice sans donner de consigne particulière.
- Faire tourner les gardiens afin que chacun occupe les deux postes.

Séquence 2

- Les gardiens continuent à faire circuler le ballon, mais en tenant compte de certaines consignes.
- Le premier gardien à valider les 6 critères ci-dessous gagne :
 - ■ Effectuer une passe en une touche
 - ■ Effectuer une passe en deux touches.
 - ■ Effectuer une passe depuis l'une des zones avancées.
 - ■ Effectuer une passe depuis l'une des zones reculées.
 - ■ Effectuer une passe depuis l'une des zones côté opposé.
 - ■ Effectuer une passe depuis l'une des zones côté ballon.
- Une même passe peut permettre de valider plusieurs critères. Par exemple, le gardien en valide deux en cas de passe en une touche depuis l'une des zones avancées.

Séquence 3

- Les gardiens continuent à se passer le ballon en essayant de valider les différents critères mais en tenant compte d'une contrainte supplémentaire : ils doivent effectuer un contrôle orienté en direction d'une zone différente de celle où ils ont reçu la passe.

Séquence 4

- Les gardiens continuent à faire circuler le ballon, mais ils n'ont plus à s'inquiéter

des 6 critères.

- Intégrer un joueur supplémentaire qui devra gêner les quatre autres. Le joueur supplémentaire décide de l'intensité du pressing qu'il souhaite exercer.

Séquence 5

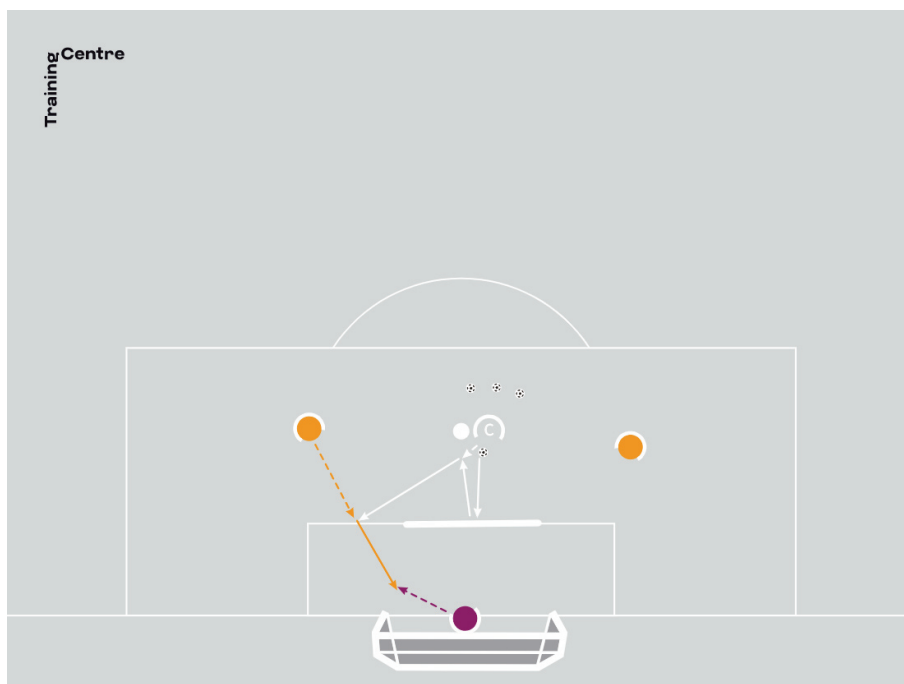
- Les gardiens continuent à faire tourner le ballon en appliquant les gestes vus précédemment, mais un deuxième ballon est intégré.
- Quand l'entraîneur siffle, le porteur de balle doit essayer de marquer.
- Au coup de sifflet, l'entraîneur passe un ballon au deuxième défenseur central, qui doit lui aussi essayer de marquer. Bien entendu, les deux autres gardiens doivent s'interposer.

Éléments techniques

- La première séquence sert à analyser ce que les gardiens font de bien ou de moins bien.
- Les gardiens doivent tenir compte de la distance et savoir dans quelle zone se situer, que ce soit au moment de la réception du ballon ou de la passe. Ils doivent également varier leurs déplacements.
- Les gardiens doivent se concentrer sur la qualité de leur contrôle à la réception du ballon et sur la qualité de leur transmission.
- Dans la deuxième séquence, les gardiens doivent évoluer dans les différentes zones et varier leur jeu.
- Si le défenseur central est proche de lui, le gardien doit s'éloigner pour offrir une solution côté opposé.
- Inversement, si le défenseur central est déjà éloigné, le gardien ira proposer un soutien côté ballon.
- Dans la séquence 3, les gardiens travaillent leur vitesse de pied afin d'emmener rapidement le ballon d'une zone à une autre.
- En cas de pressing, comme dans la séquence 4, ils doivent utiliser l'espace à disposition pour ajuster la distance et leur orientation en fonction de la pression subie.
- Dans la séquence 5, les gardiens situés dans les buts travaillent leur prise de décision : avancer en direction de l'attaquant et réduire son angle de frappe, ou attendre.
- Si le porteur est éloigné, le gardien doit défendre son but et adopter une posture haute. Au contraire, si le porteur s'avance, le gardien devra aller à sa rencontre, jambes fléchies et mains basses.

EXERCICE 3 : 1 CONTRE 1 – PLACEMENT, REPLACEMENT ET APPUIS

Cet exercice permet de générer différents types de face-à-face et de travailler la capacité des gardiens à réagir à des situations variables et sur des passes en profondeur courtes. En se focalisant sur leur posture et en restant constamment en alerte, les gardiens augmentent leur chance de remporter leurs duels et d'être efficaces sur les deuxièmes ballons. Dans cet exercice, ils s'habituent à ajuster leur placement et leur posture en fonction de la distance et de l'orientation de l'attaquant



L'entraîneur sert les attaquants en profondeur, ce qui oblige les gardiens à ajuster leur placement et leur posture en fonction de la situation.

Organisation

- Placer un panneau à environ 8 mètres du but.
- L'un des gardiens prend place dans le but. Un second se place derrière le but afin d'assurer une rotation rapide.
- Les deux autres gardiens se positionnent de part et d'autre de l'entraîneur et font office d'attaquants.

Explication

- Le ballon part de l'entraîneur, qui sera chargé de créer différentes situations de 1 contre 1.
- Les gardiens qui défendent le but jouent un ballon chacun.
- Après avoir simulé un appui-remise grâce au panneau, l'entraîneur effectue une passe dans la course de l'un des attaquants qui doit essayer de marquer. Le gardien situé dans le but doit tenter d'arrêter la frappe.
- Le deuxième gardien-attaquant peut essayer de marquer sur les deuxièmes ballons.
- L'action se poursuit jusqu'à ce que le ballon finisse hors des limites du terrain ou que le gardien l'ait capté.

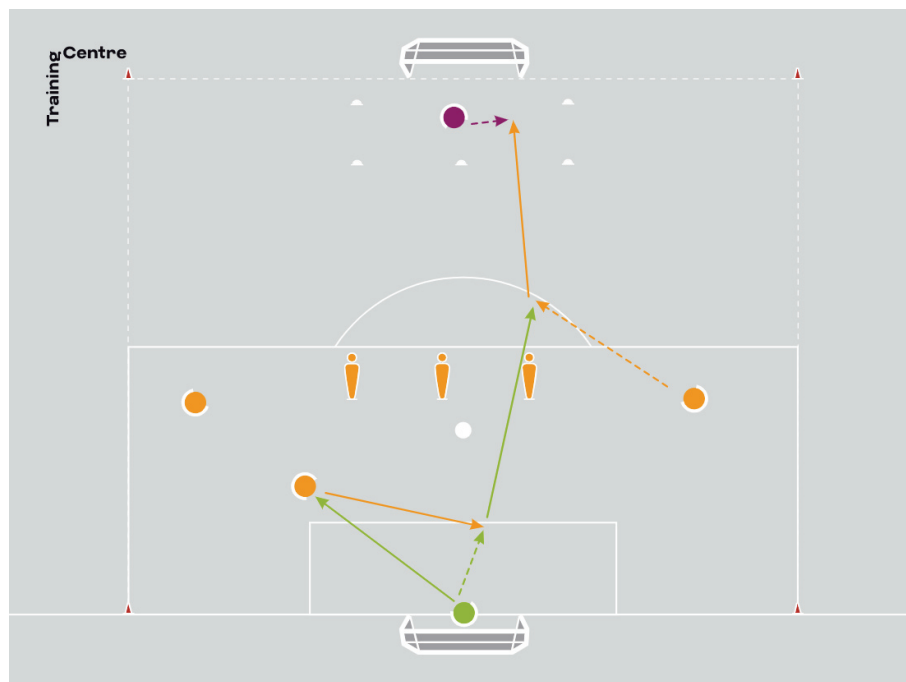
Variation

- Pour obliger le gardien à rester sur ses appuis, l'entraîneur peut également choisir de tirer directement au but.

Éléments techniques

- Les gardiens doivent être en alerte et se tenir prêts à intervenir.
- Apprendre à se placer, à se replacer et à s'adapter au comportement de l'attaquant est indispensable pour s'interposer correctement.
- Les gardiens doivent ajuster leur posture en fonction du placement du porteur et de son angle de frappe.
- Si l'attaquant est orienté vers le premier poteau, le gardien doit mettre son buste et sa jambe côté ballon en opposition, tandis que l'autre jambe, étendue, couvre le deuxième poteau.
- Si l'attaquant modifie son orientation pour frapper au deuxième poteau, la posture du gardien s'inverse et il déploie son corps en conséquence.
- Lorsqu'il est face à l'attaquant et qu'il ne peut se placer à moins de trois mètres de lui, le gardien doit protéger son but et réduire l'angle de frappe.
- Les gardiens doivent se tenir prêts à intervenir sur tous les deuxièmes ballons, même ceux joués par l'entraîneur.

EXERCICE 4 : 1 CONTRE 1 – RÉDUCTION DES ANGLES DE TIR



L'un des gardiens effectue une remise en jeu à destination de son défenseur. Ce dernier lui remet le ballon et le gardien effectue alors une passe en profondeur pour l'un des attaquants. L'autre gardien de but doit réduire l'angle de frappe de son adversaire.

Cet exercice permet de travailler la gestion de la profondeur. L'objectif est de créer des situations de 1 contre 1 qui obligent le gardien à sortir de son but pour aller fermer l'espace. Lorsqu'il monte sur le ballon, le gardien de but doit ajuster sa posture et repérer les signes qui lui permettront de savoir à quel moment intervenir. De son côté, le gardien qui a déclenché l'action travaille les remises en jeu courtes, la réception du ballon et les ajustements lui permettant de repartir efficacement de derrière malgré la pression adverse.

Organisation

- Délimiter un terrain de 25 mètres de long environ avec un but à chaque extrémité, comme sur l'image.
- Devant chacun des buts, matérialiser une ligne de 6 mètres représentant la surface.
- Placer trois mannequins sur la ligne médiane, assez éloignés les uns des autres pour permettre une éventuelle insertion des attaquants.
- Placer un gardien dans chaque but ; les deux autres feront office d'attaquants. Prévoir un joueur supplémentaire qui jouera avec l'équipe en possession.

Explication

- L'exercice débute par un 6 mètres du gardien. Ce dernier joue court en direction de son partenaire qui lui remet le ballon.
- Le gardien peut alors lancer l'un des attaquants (option à privilégier) ou frapper directement au but.
- Les attaquants déclenchent leur course dans le dos des mannequins pour provoquer le 1 contre 1 face au gardien adverse.
- Ce dernier doit aller au-devant du frappeur et s'interposer.
- S'il parvient à récupérer le ballon, la transition a lieu et les attaquants doivent essayer de marquer dans l'autre but.
- Les mannequins matérialisent la ligne de hors-jeu et les attaquants doivent tenir compte de cette donnée.
- Un but inscrit depuis sa propre moitié de terrain vaut 1 point.
- Un but inscrit depuis la moitié de terrain adverse vaut 2 points.

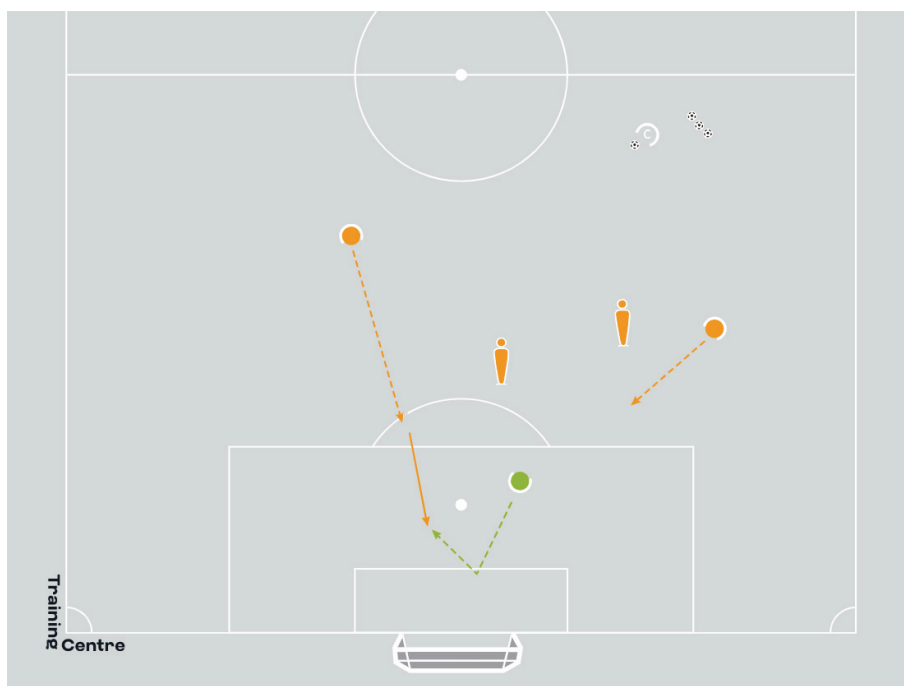
Variantes

- Intégrer un joueur supplémentaire chargé d'exercer un pressing sur l'équipe qui a le ballon.
- Varier la distance entre les mannequins et les buts en vue d'augmenter ou de réduire la profondeur.
- Alternier passes au sol et passes lobées.

Éléments techniques

- Les gardiens doivent se comporter comme s'ils étaient en match et effectuer des remises en jeu réaliste.
- Lors du 6 mètres, le gardien doit indiquer à son coéquipier où il souhaite recevoir la remise. Précision et dosage sont deux éléments cruciaux.
- Sur la remise, le gardien doit être orienté de façon à pouvoir effectuer une passe propre et précise en direction de l'un des attaquants.
- Le gardien adverse doit anticiper le choix de l'attaquant et être attentif à sa course, son contrôle ou son éventuelle passe.
- Il doit être en mesure de réagir rapidement en cas de frappe en première intention.
- Le gardien doit être capable de repérer les indices lui permettant de déterminer quand l'attaquant va tirer et où il va orienter sa frappe.
- Interventions potentielles du gardien :
 - Sortie dans les pieds
 - Parade
 - Corps en opposition
 - Arrêt réflexe (du pied ou de la main)

EXERCICE 5 : 1 CONTRE 1 – PASSES LONGUES EN PROFONDEUR



Les mannequins font office de défenseurs. L'entraîneur effectue une passe en profondeur (au sol ou lobée) pour l'attaquant tandis que le gardien ajuste son placement

Cet exercice permettra de travailler la prise de décision du gardien qui devra choisir comment gérer son face-à-face : rester haut ou reculer vers son but. Il s'agit de simuler une situation de 1 contre 1 à la perte du ballon alors que l'équipe du gardien était en possession et que ce dernier se trouvait en position avancée. L'accent est mis sur la capacité du gardien à inviter le porteur à avancer vers le but afin qu'il soit plus compliqué pour lui de marquer.

Organisation

L'exercice se déroule sur une moitié de terrain. L'un des gardiens se place dans les buts et un second derrière les cages en vue d'assurer une rotation rapide. Les deux autres font office d'attaquants et se préparent à prendre la profondeur. Placer deux mannequins aux abords de la surface : l'un dans le prolongement du premier poteau, au niveau de l'arc de cercle ; l'autre légèrement plus avancé, à 5 mètres sur la droite du premier. Placer la source de ballons à proximité de la ligne médiane, à environ 10 mètres de la ligne de touche.

Explication

- Le gardien doit être placé haut (pratiquement aux 16 mètres), comme si le ballon était situé dans la moitié de terrain adverse.
- Lorsque l'entraîneur prend son élan, le gardien recule vers son but.
- L'entraîneur effectue alors une passe en profondeur (au sol ou au-dessus des mannequins) dans la course de l'un des attaquants. Le gardien doit empêcher l'attaquant de marquer.
- Les attaquants, comme les gardiens, jouent un ballon sur deux.

Variantes

- Le deuxième gardien-attaquant, celui à qui n'est pas adressée la passe, fait office de défenseur et aide le gardien à annihiler l'action offensive.
- Ajouter des mannequins ou modifier leur placement pour varier les angles et les distances.
- Accorder un temps limité à l'attaquant pour marquer.

Éléments techniques

- La prise de décision est un élément important : les gardiens doivent savoir quand rester haut et quand reculer.
- Le gardien doit inciter l'attaquant à se rapprocher du but afin qu'il soit plus compliqué pour lui de marquer.
- Si le gardien joue trop haut, il devient plus facile pour son adversaire de le loper ou de l'éliminer. Le gardien doit instiller le doute chez son adversaire.
- Le gardien doit essayer de se situer à moins de 3 mètres de l'attaquant et du ballon, et tenter de s'en emparer dès qu'il en a la possibilité.
- Si le ballon reste dans les pieds de l'attaquant, le gardien doit sortir.
- Interventions potentielles du gardien :
 - Avancer pour s'interposer (dévier le ballon ou le capter)
 - Effectuer une sortie dans les pieds
 - Influencer le choix de l'attaquant
 - Attendre et réagir