



## ANTICIPER LA TRAJECTOIRE D'UN BALLON AÉRIEN



### Organisation

- L'exercice implique trois gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez trois carrés colorés de 3 x 3 m le long de la ligne de but, puis trois autres carrés de 3 x 3 m placés juste devant, le long de la surface de but.
- Numérotez ces zones de 1 à 6.
- Placez le gardien n°1 sur la ligne de but.
- Placez le gardien n°2 à la limite de la surface de réparation, du côté gauche.
- Placez le gardien n°3 à côté de l'entraîneur, qui se tient en position de distributeur à une quinzaine de mètres de la surface.

### Explication

- L'entraîneur joue un ballon aérien en direction du but.
- À l'approche du ballon, le gardien n°1 doit évaluer sa trajectoire, déterminer dans quelle zone il va rebondir et annoncer le numéro correspondant.
- Dès qu'il a communiqué sa décision et capté le ballon, il relance par-dessus l'épaule vers le gardien n°2, qui transmet au gardien n°3.
- Les gardiens de but doivent tourner.

### Éléments techniques

- Lire et évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon dès qu'il quitte le pied de l'entraîneur.
- Le gardien doit communiquer sa décision de manière sonore et explicite.
- Demandez au gardien d'être aussi précis et rapide que possible dans sa prise de décision.
- Évaluer la trajectoire du ballon sur les passes jouées vers la gauche, le centre et la droite du but.
- Demandez au gardien de relancer le ballon avec vitesse et précision.

## ANTICIPER LA TRAJECTOIRE D'UN BALLON AÉRIEN ET AJUSTER SES APPUIS



### Organisation

- L'exercice implique trois gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez trois carrés colorés de 3 x 3 m le long de la ligne de but, puis trois autres carrés de 3 x 3 m placés juste devant, le long de la surface de but.
- Numérotez ces zones de 1 à 6.
- Placez le gardien n°1 au centre de la « grille » constituée par ces six zones.
- Placez le gardien n°2 à la limite de la surface de réparation, du côté gauche.
- Placez le gardien n°3 à côté de l'entraîneur, qui se tient en position de distributeur à une quinzaine de mètres de la surface.

### Explication

- L'entraîneur joue un ballon aérien dans l'une des six zones délimitées devant le but.
- À l'approche du ballon, le gardien n°1 doit déterminer dans quelle zone il va rebondir.
- Il communique sa décision en se plaçant dans le carré en question.
- Le gardien ne doit pas chercher à capter le ballon mais à se positionner à l'intérieur du bon carré avant l'arrivée du ballon.
- Les gardiens de but doivent tourner.

### Éléments techniques

- Lire et évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon dès qu'il quitte le pied de l'entraîneur.
- Le gardien doit se placer rapidement dans le carré où il pense que le ballon va rebondir.
- S'il pense que le ballon ne va rebondir dans aucun des carrés, il doit rester dans sa position initiale.
- L'orientation du corps et la qualité de déplacement sont des critères essentiels si le gardien veut arriver à temps dans le bon carré. Une fois qu'il a pris sa décision, il doit se déplacer avec détermination.

## ANTICIPER LA TRAJECTOIRE DU BALLON DANS UN PÉRIMÈTRE PLUS LARGE



### Organisation

- L'exercice implique trois gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Délimitez une « grille » composée de neuf carrés colorés de 3 x 3 m dans la surface de réparation (voir le schéma).
- Numérotez ces zones de 1 à 9.
- Placez le gardien n°1 au centre de la grille.
- Placez le gardien n°2 à la limite de la surface de réparation, du côté gauche.
- Placez le gardien n°3 à côté de l'entraîneur, qui se tient en position de distributeur à une quinzaine de mètres de la surface.

### Explication

- L'entraîneur lance un ballon à la main dans l'une des neuf zones. Ses lancers sont plus ou moins appuyés à chaque fois.
- À l'approche du ballon, le gardien n°1 doit évaluer sa trajectoire, déterminer dans quelle zone il va rebondir et annoncer le bon numéro de manière sonore et explicite.
- Le gardien n°1 doit ensuite relancer par-dessus à l'épaule vers le gardien n°2.
- Les gardiens de but doivent tourner.

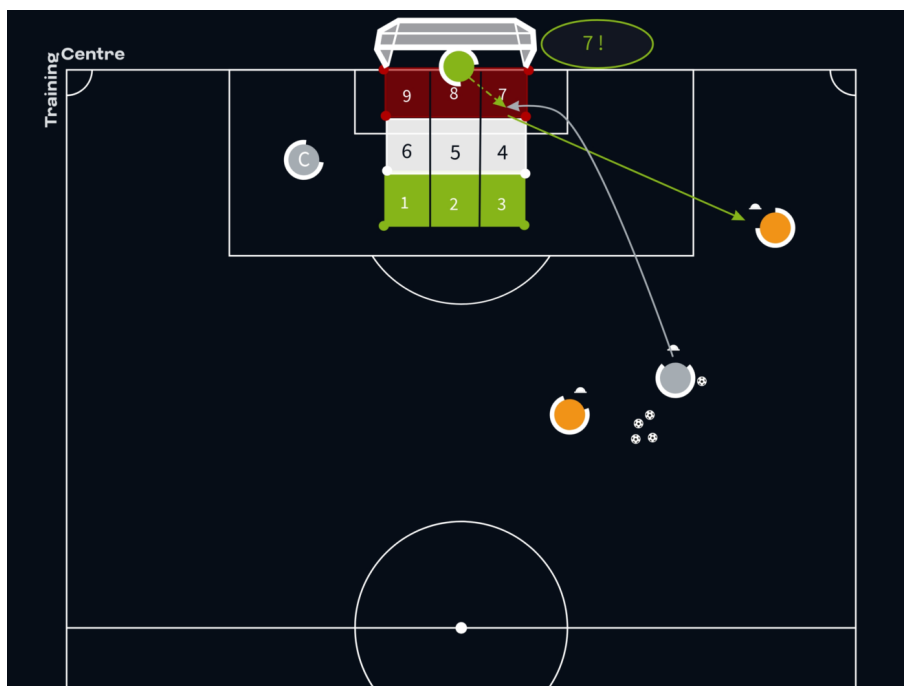
### Variante

- Au lieu d'annoncer le numéro de la zone dans laquelle il pense que le ballon va rebondir, le gardien doit prendre position dans cette zone.

### Éléments techniques

- Lire et évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon dès qu'il quitte les mains de l'entraîneur.
- Le gardien doit communiquer sa décision de manière sonore et explicite.
- Le gardien doit se placer le plus vite possible dans le carré où il pense que le ballon va rebondir.
- S'il pense que le ballon ne va rebondir dans aucun des carrés, il doit rester dans sa position initiale.
- L'entraîneur doit faire varier la vitesse et la longueur de ses lancers.
- Demandez au gardien d'être précis dans sa prise de décision lorsqu'il lit la trajectoire du ballon.

## ANTICIPER LA TRAJECTOIRE DE BALLONS AÉRIENS PROVENANT DE DIFFÉRENTS ANGLES



### Organisation

- Cet exercice nécessite au minimum trois gardiens et un entraîneur.
- Délimitez une « grille » composée de neuf carrés colorés de 3 x 3 m dans la surface de réparation (voir le schéma).
- Numérotez ces zones de 1 à 9.
- Placez le gardien n°1 légèrement devant la ligne de but.
- Placez les gardiens n°2 et 3 à l'extérieur de la surface de réparation. Le gardien n°2 est pratiquement en face du premier poteau et le gardien n°3 à gauche du gardien n°1, à environ 5 m de l'entrée de la surface.

### Explication

- Depuis leur position respective, l'entraîneur et les deux gardiens se relaient pour lancer le ballon vers la grille disposée devant le but, en faisant varier l'intensité des lancers à chaque fois.
- À l'approche du ballon, le gardien n°1 doit évaluer sa trajectoire, déterminer dans quelle zone il va rebondir et annoncer le bon numéro de manière sonore et explicite.
- Si possible, le gardien n°1 capte le ballon et le fait rouler vers l'entraîneur ou l'un des deux autres gardiens.
- Les gardiens de but doivent tourner.

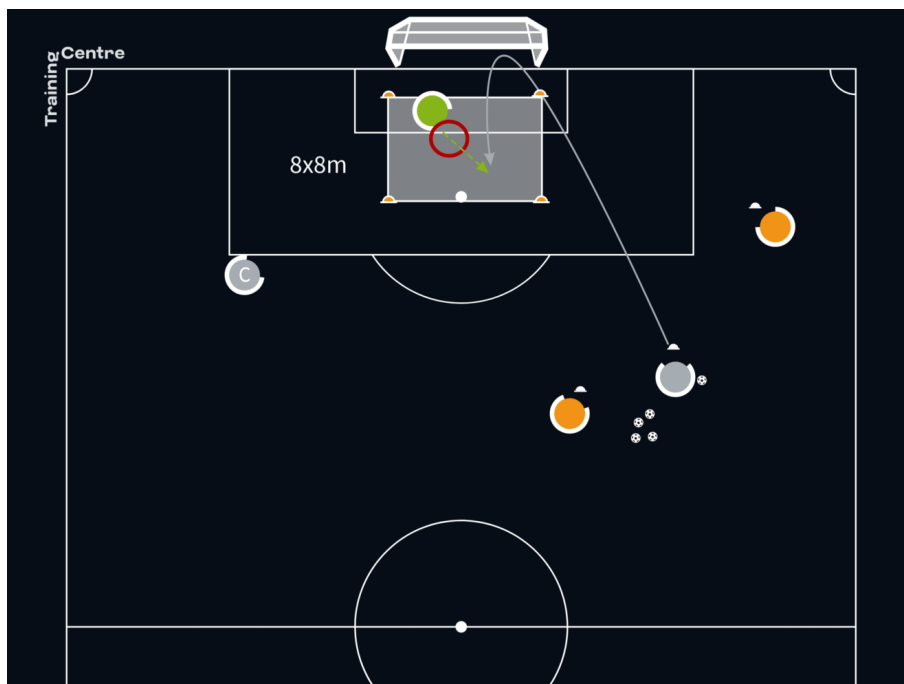
### Variante

- Au lieu d'annoncer le numéro de la zone dans laquelle il pense que le ballon va rebondir, le gardien doit prendre position dans cette zone. Au lieu de se positionner légèrement devant la ligne de but, le gardien se place au milieu de la grille en début d'exercice.

### Éléments techniques

- Lire et évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon dès qu'il quitte les mains du distributeur.
- Demandez au gardien de prendre une décision le plus vite possible.
- Le gardien doit orienter son corps selon l'angle de la passe.
- Le gardien doit communiquer sa décision de manière sonore et explicite.
- Demandez au gardien de prendre des décisions précises lorsqu'il lit la trajectoire du ballon.
- Dans cet exercice, la capacité du gardien à bien orienter son corps est fondamentale.

## DÉTERMINER LA TRAJECTOIRE EXACTE DU BALLON



### Organisation

- Cet exercice nécessite trois gardiens et un entraîneur.
- Délimitez un carré de 8 x 8 m placé à environ 3 m devant la ligne de but.
- Placez le gardien n°1 à l'intérieur de ce carré et donnez-lui un cerceau.
- Placez les gardiens n°2 et 3 à l'extérieur de la surface de réparation. Le gardien n°2 est pratiquement en face du premier poteau et le gardien n°3 à gauche du gardien n°1, à environ 5 m de l'entrée de la surface.

### Explication

- Depuis leur position respective, l'entraîneur et les deux gardiens se relaient pour lancer le ballon dans le carré disposé devant le but, en faisant varier l'intensité des lancers à chaque fois.
- Le gardien n°1 doit anticiper l'endroit où le ballon va tomber et se déplacer pour qu'il passe à travers le cerceau.
- Les gardiens de but doivent tourner.

### Éléments techniques

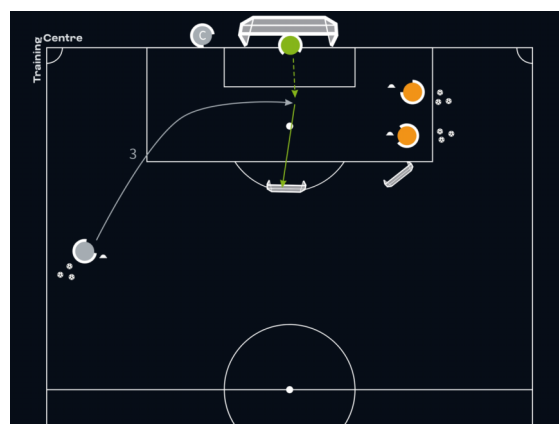
- Lire et évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon dès qu'il quitte les mains du distributeur.
- Soulignez l'importance du premier pas, qui doit toujours refléter la lecture de la trajectoire du ballon.
- Demandez au gardien de déterminer la trajectoire exacte du ballon, ce qui implique de se déplacer rapidement pour être placé où il faut au moment où le ballon retombe.
- Une fois qu'il a pris sa position finale, le gardien doit rester immobile et tendre le cerceau. Le cerceau ne doit plus bouger.

## LANCER UNE CONTRE-ATTAQUE APRÈS AVOIR CAPTÉ LE BALLON



### Organisation

- Cet exercice nécessite trois gardiens et un entraîneur.
- Placez le gardien n°1 dans la surface de but.
- L'entraîneur se place à l'extérieur de la surface de réparation, sur l'aile (voir le schéma).
- Placez le gardien n°2 au niveau de la surface de but, à environ 5 mètres à droite de celle-ci.
- Placez le gardien n°3 au niveau du point de penalty, dans l'alignement du gardien n°2.
- Placez un mini-but en face du vrai but, au bord de l'arc de cercle du point de réparation.
- Placez un second mini-but à un angle de la surface de réparation, à 45 degrés par rapport au vrai but.



### Explication

Cet exercice implique une séquence en trois phases :

- 1) Le gardien n°2 lance un ballon aérien dans la surface de réparation avec une trajectoire incurvée. Le gardien n°1 attrape le ballon et le fait aussitôt rouler au sol vers le mini-but situé à l'angle de la surface de réparation.
- 2) Le gardien n°3 lance un ballon aérien dans la surface de réparation avec une trajectoire incurvée. Le gardien n°1 attrape le ballon et effectue un rapide dégagement de volée qui doit arriver dans les pieds de l'entraîneur.
- 3) L'entraîneur joue un ballon aérien dans la surface de réparation. Le gardien n°1 attrape le ballon et le fait aussitôt rouler au sol dans le mini-but situé en face du vrai but.

### Éléments techniques

- Une fois qu'il a attrapé le ballon, le gardien doit le faire rouler avec vitesse et précision vers les mini-buts.
- Une fois qu'il a attrapé le ballon, le gardien doit effectuer un dégagement de volée précis vers l'entraîneur.
- Insistez sur les appuis du gardien et sur la qualité de son jeu au pied.
- Soulignez l'importance du premier pas, qui doit toujours refléter la lecture de la trajectoire du ballon.
- Dès qu'il a attrapé le ballon, le gardien doit immédiatement amorcer la contre-attaque.

## SITUATION DE MATCH



### Organisation

- L'exercice implique trois gardiens et un entraîneur qui fait office de distributeur.
- Placez les trois gardiens au bord de la surface de but.
- L'entraîneur se tient sur une aile, à l'extérieur de la surface de réparation.

### Explication

- L'entraîneur adresse une longue passe dans la surface de réparation.
- Les trois gardiens se disputent le ballon.
- Dès que l'un d'eux a attrapé le ballon, les deux autres se précipitent en dehors de la surface, l'un vers l'aile gauche et l'autre vers l'aile droite.
- Le gardien qui a attrapé le ballon le fait rouler vers l'un des deux autres gardiens, qui effectuent une séquence de passes avant de renvoyer le ballon à l'entraîneur.

### Éléments techniques

- La lutte entre les trois gardiens pour le gain du ballon reproduit une situation de match.
- Appliquez tous les fondamentaux vus lors des exercices précédents.
- Dès qu'il a attrapé le ballon, le gardien doit immédiatement amorcer la contre-attaque.
- Demandez au gardien qui attrape le ballon de varier la destination de ses relances en contre-attaque.
- Il est important de toujours terminer une séance avec ce type d'exercice ludique et compétitif.