**DEPLACEMENTS**

* **Matériels** : - 4 coupelles - 6 ballons    - 1 barre mis à environ 50 cm du sol   - 2 cônes

**Objectifs** : -plongeon au sol

                  - travail de déplacement

                  - rapidité pour se relever

                  - plongeon sur ballon mi-hauteur

                  - travail d'appui lors du saut

**Description** : Le gardien saute par dessus la barre. Dés que le gardien retombe sur les appuis, le premier frappeur lui fait une frappe à ras de terre entre le poteau et la première coupelle (à 1 m 50 du poteau). Puis le gardien bloque le ballon si possible et se relève immédiatement pour aller chercher un ballon mi-hauteur vers le deuxième poteau.

* **Matériels** : - 2 coupelles (1 au milieu du but, l'autre à hauteur du point de penalty pour le tireur)    - 6 ballons - 2 plots qui font le gabarit d'un homme

  **Objectifs** : - plongeon au sol

                 - travail de déplacement

                 - plongeon sur ballon mi-hauteur

                 - travail d'appui avant puis déplacement latéral

**Description** : Le gardien se place derrière les 2 plots qui font office d'obstacle. Au top le gardien part vers l'avant puis contourne les plots puis plonge de l'autre coté pour capter le ballon lancer par l'entraineur à mi-hauteur ou au sol

Variante : **Description** : Le gardien se place devant les 2 constri-foot placés au milieu du but et à environ un mètre de la ligne. Au top déclenché par l entraineur le gardien se déplace en arrière avec des petits pas rapides et passe du côté opposé à la frappe. Puis ensuite il effectue un déplacement latéral afin de capter un ballon sur le côté.

**Matériels** : - 2 coupelles   - 3 ballons

  **Objectifs** : - travail déplacement latéral

                 - enchainement déplacement et prise de balle au sol

                 - travail d'appui avant arrière

**Description** : Le gardien part au milieu du but. L’entraineur lui indique un poteau à toucher. Le gardien part en pas chassés sur le côté, touche le poteau puis revient en se dirigeant sur la coupelle, contourne la coupelle avec des petits pas rapides et finit par capter le ballon.

**PLONGEONS**

**Matériels** : - 2 cônes ou 2 constri  -1 barre (environ 50 cm du sol )

**Objectifs** : - Travailler l'impulsion

                - La détente

                - La prise de balle aérienne

                - La réception

**Description** : Le gardien se positionne du coté ou il devra effectuer le plongeon. Il réalise un saut pour passer de l'autre coté de la barre. Dés que le gardien retombe de l'autre coté, sur l'impulsion il plonge par dessus la barre pour se saisir du ballon lancé par l'entraineur.

**Phase 1** : préparation à l'impulsion

**Phase 2** : deuxième impulsion

**Phase 3** : plongeon au dessus de la barre et prise de balle

**Phase 4** : Réception de plongeon (on amortit la chute en plaquant en premier le ballon au sol)

  Faire environ 6-8 passages par côté

**Matériels** : - 8 coupelles (4 couleurs différentes, 2 coupelles par couleur) - 4 ballons

**Objectifs** : - Travailler prise de balle au sol

                  - Travailler le déplacement avant ou arrière

                  - Travailler le plongeon au sol

                  - Travailler la réactivité

**Description** : L'entraineur place un carré d'environ 2m50 de coté. Il place les coupelles de différentes couleurs dans les coins. Le gardien se place au milieu du carré. L'entraineur tient dans son dos les 4 autres coupelles représentant les 4 couleurs du carré. L'entraineur choisit une couleur dans sa main puis il tend la coupelle pour que le gardien puisse se diriger avec le déplacement approprié vers la coupelle de la couleur donnée. Le gardien effectue un plongeon pour se saisir du ballon puis se relève pour se remettre directement au centre du carré.

  Faire environ 10 passages (en fonction de la condition physique et de l'âge du gardien)

**Description** : le gardien touche la barre et vient faire un arrêt en avançant sur ballon au sol.

**Matériels** : - 4 plots - 1 médecine ball (si vous avez fini votre croissance) sinon 1 ballon - 3 ballons

 **Objectifs** : - travail de coordination et d'appui - travail de renforcement - prise de balle

**Description** : Le gardien se met en position de chaise avec un médecine ball entre les mains ( ***IMPORTANT*** : l'exercice ne convient pas pour les enfants car ils sont en pleine croissance ). Au top de l'entraineur le gardien relâche le médecine ball puis effectue des pas rapides alternés entre les plots pour finir sur une frappe sur lui.

**Conseil : sur cet exercice il est imortant que le gardien puisse avoir une vision vers l'avant. Il doit regarder le tireur.**

**SORTIE DANS LES PIEDS**

**Matériels** : - 3 coupelles  - 3 ou 4 ballons

**Objectifs** : - Travailler prise de balle   - Travailler la prise de balle dans les pieds  - Se protéger dans une sortie

**Description** : Phase 1 : l'entraineur frappe sur le gardien

                      Phase 2 : le gardien relance sur l'entraineur qui contrôle de la poitrine vers la coupelle (il est possible de mettre une autre coupelle pour travailler les deux cotés)

                      Phase 3 : le gardien sort sur le ballon pendant que l'entraineur fait une simple opposition pour gêner le gardien

**VIVACITE**

Départ assis, 4 ballons alignés, le gardien vient s’opposer à l’entraineur qui joue les 4 ballons à la suite

**Matériels** : - 4 haies

**Objectifs** : - saut groupé rapide   - plongeon aérien    - prise de balle

**Description** : le gardien se positionne puis part latéralement sur le coté les pieds joints. Il soulève très peu ses jambes mais il les soulève rapidement. A la dernière haie l'entraineur lui met un ballon sur le coté pour plonger en hauteur. Environ 6 à 8 passages de chaque coté

**Matériels** : - 4 piquets  -  4-5 ballons  - 1 cône

**Objectifs** : - petits pas chassés - déplacement rapide - reprise d'appui - plongeon ras de terre

**Description** : le gardien se positionne au départ du slalom (conseil: essayer de regarder de quel côté partir pour pouvoir arriver au bout du slalom du coté opposé à la frappe). Il slalom entre les piquets en gardant bien un écart de jambes pas plus grands que la largeur de ses épaules afin de pouvoir reprendre les appuis plus rapidement pour partir au coté opposé. A la sortie du slalom l'entraineur effectue une frappe à ras de terre sur le coté du gardien.

  **Nombre de passage :** répétitions de 6 à 8

**Description** : le gardien tourne le dos à l’entraineur. Au signal il va toucher un des 3 plots de couleurs différentes placés devant lui, se retourne et vient arrêter le tir de l’entraineur.

**DETENTE** :

**Matériels** : - 3 haies environ 20 à 40 cm de hauteur    - 1 haie environ + 50 cm

**Objectifs** : - Travailler l'impulsion   - détente sèche

**Description** : Le gardien se positionne derrière la première haie de + 50 cm. Le gardien effectue le premier saut pieds joints et jambes repliées. Puis il enchaine les 3 autres avec les jambes tendues et en rebondissant de suite après la réception au sol. Pour finir il capte le ballon à ras de terre sur lui

**Phase 1** : Première impulsion jambes pliées

**Phase 2** : Impulsions suivante jambes tendues

**Phase 3** : Préparation à la réception et la prise de balle

**Phase 4** : Fin de l'exercice avec le plongeon vers l'avant

  Faire environ 6-8 passages

**REFLEXES** :

**Matériels** : -1 ballon

**Objectifs** : - Travailler prise de balle    - rotation du bassin   - travailler le réflexe quand le ballon passe entre les jambes

**Description** : le gardien se met à environ 1 m de l'entraineur. le gardien écarte les jambes. L'entraineur met entre les jambes le ballon puis le gardien effectue une rotation du bassin (en alternance gauche - droite) pour pouvoir récupérer le ballon juste derrière lui.

**Matériels** : -1 ballon

  **Objectifs** : - Travailler prise de balle   - Travailler la vision  - Travailler la rapidité de réflèxion

**Description** : Le gardien se positionne à environ 6 à 8 mètres de la ligne. L'entraineur place 3 ballons derrière le gardien. Le gardien écarte les jambes. En alternance l'entraineur envoi le ballon de façon a surprendre le gardien. Il faut que le gardien regarde devant lui et sur les appuis.

**PHYSIQUES**:

**Description** : le gardien est assis, pieds en suspension, un ballon entre les mains. Il bloque le ballon une fois sous les jambes, une fois dessus. Après 5 fois, il se lève pour arrêter un tir.

* Pompes sur les points.
* Pompes sur 1 ou 2 ballons.
* Faire la chaise contre le poteau, renvoyer les ballons.
* A genoux, pieds croisés, pompes sur les doigts.