

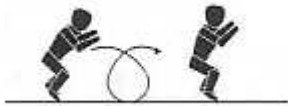
La Maîtrise Corporel

Introduction :

Le gardien de but est constamment soumis au stress, de par l'agressivité des joueurs adverses, le nombre important de joueurs dans sa surface lors de certaine phase de jeux. Il doit donc conserver sa lucidité, et la maîtrise dans toutes les situations. Une bonne maîtrise des réceptions au sol, un repositionnement rapide (toujours face au ballon) sont donc indispensables.

Initiation :

Ce type d'entraînement spécifique devra être réalisé jeune, disons à partir de la catégorie des benjamins...



Effectuer une roulade avant, avec départ légèrement accroupi, impulsion des deux pieds, et se relever sans les mains (important).



Effectuer une roulade vers l'arrière, toujours légèrement accroupi, et se retrouver sur les pieds, prêt à intervenir dans une situation de danger.



Travail de l'impulsion, avec une combinaison d'appuis divers sur un ou deux pieds, course d'élan réduite.

Insister sur :

- 1) A ce stade, sur le positionnement des pieds, évitez le décalage, et savoir se relever sans les mains.
- 2) Toujours regarder devant soi (faire face au ballon).
- 3) Coordonner le mouvement des bras/impulsions (toujours en situation de prise de balles).