

L'ENTRAINEMENT DE LA " DETENTE "

Préambule:

Sauter plus haut que ses adversaires et ses partenaires est le rêve de tous Gardiens de But .La détente est une qualité primordiale pour cette race de footballeur, elle se développe en travaillant la Vitesse et la puissance.

Elle fait la différence entre les uns et les autres, lors des sorties aérienne, dans les corners, les prises de balles aérienne et durant les plongons latéraux etc.....

La confiance en soi, l'audace et le courage responsable, ces qualités psychologiques ne peuvent jamais remplacés cette qualités (détente), je dirais plus; c'est grâce à celle-ci que tous les autres qualités s'améliorent, progressent et suivent, donc indispensable pour tout dernier rempart.

LES METHODES ET MOYENS EMPLOYES POUR L'AMELIORATION DE LA QUALITE «DETENTE», DECOULENT DES PROCEDES D'ENTRAINEMENT SUIVANTS:

PROCEDES N°01: «TECHNIQUE DU POIDS DU CORPS:»

Sauts à cloche - pied

Foulées bondissantes

Sauts à la corde

Sauts pieds joints

Course en montée

Course dans sable

Course dans l'eau

Course de haies

Haies pieds joints

Sauts de crapaud en flexion (à droite - gauche)

Sauts latéraux sur chaque jambe

Course de 05 mètres de face et impulsion verticale

Course de 05 mètres arrière et impulsion verticale

03 pas chasses et impulsion verticale (à droite - gauche)

Exercices de« Montée des escaliers »

L'entraînement pliométrique

PROCEDES N°02:TECNIQUE A L'EMPLOI DE CHARGES

Les exercices N°01 cités plus haut (mais avec charge)

Saut avec gilets

Flexion extension des jambes avec barres aux épaules

Legs extension

Squats

Legs presses

Sissy squats

L'entraînement en hyper gravité *

L'entraînement pliométrique avec charge

Autre procédés

LA PREPARATION PHYSIQUE EN SALLE DE MUSCULATION

Pour ce qui est de la préparation physique en salle de musculation il faudrait prendre en considération ce que suit:

Travailler rapidement avec des charges moyennes 40% à 60% de la charge « maxi» du Gardien de But.

INTER - SAISON - une séance bas du corps -02 à 03 séances haut du corps maxi 04séances p/Mois

LA SAISON- chaque séance à dominante pas du corps (maxi 02 séances p/semaine)

Le gardien perdra sa vivacité et prendra du poids ,si vous travaillez lent avec des charges lourde (70 % à 100 %)donc il faut éviter le travail lent et lourd.

Après chaque séance d'entraînement il faut finir par 5 à 10 minutes de footing lent et de 10 à 15 minutes d'étirement.

Durant l'entraînement Les exercices doivent progresser

-du simple au complexe

-du facile au difficile

-du connu à l'inconnu

VALEUR DE LA DÉTENTE VERTICALE SANS ELAN D'APRES RUFFIER DISKSON

DE 45 CM À 55 CM MOYEN

DE 55 CM À 65 CM BON

+DE 65 CM EXCELLENT