

ECHAUFFEMENT DE GARDIEN AVANT UN MATCH

- 1) Le gardien peut commencer son échauffement avec les joueurs
- 2) Ensuite il lui faudra un spécifique entre 15 et 20 minutes
- 3) Commencer par des ballons lancés à la main de la part du dirigeant
 - → *travail sur la droite et la gauche ballons faciles*
 - → *puis ballons en hauteur et vers le sol*
 - → *puis en avançant et en reculant*
 - → *on peut travailler assis*
- 4) On va ensuite jouer les ballons au pied (mains-pied) de la part de l'éducateur en appuyant un peu plus les frappes (distance plus ou moins importante selon la catégorie). On peut reproduire les mêmes exercices que ceux du début
- 5) Progressivement on augmentera le rythme soit
 - → *des frappes*
 - → *des déplacements du gardien*
- 6) On peut ensuite travailler sur des réflexes
 - → *le gardien se retourne et au signal on frappe*
 - → *lui demander de faire une flexion avant d'agir*
 - → *lui demander de faire une extension avant d'agir*
 - → *lui demander de toucher le poteau avant d'agir*
- 7) Ensuite il faut travailler sur les différentes positions du gardien et du départ du ballon, pour qu'il puisse avoir ses repères
 - → *travail de face*
 - → *travail en diagonale*
 - → *travail sur les côtés*
 - → *travail sur des centres*
- 8) On peut terminer l'échauffement par des dégagements au pied ou mains-pied

Important : ne pas oublier de lui laisser des temps de récupération. Il faut qu'il puisse souffler entre les exercices afin d'être plus efficace. Insister sur la concentration

