

Fiche d'entraînement pour gardiens de but adultes

Voici une liste d'ateliers spécifiques pour les gardiens de but. Ces exercices sont conçus pour améliorer la technique, l'agilité, la réactivité, et la condition physique de nos gardiens. Chaque atelier est illustré pour aider à la visualisation et à la mise en pratique.

Échauffement spécifique

- **Durée** : 15 minutes
- **Contenu** : Exercices d'échauffement dynamiques comprenant des sauts (sauts pieds joints, sauts latéraux), des courses latérales avec changement de direction, et des exercices de coordination (montées de genoux, talons-fesses). Inclure des mouvements de bras pour préparer les épaules aux plongeurs.
- **Objectif** : Préparer le corps aux mouvements spécifiques du gardien, augmenter la température corporelle et la mobilité articulaire.

Niveau de difficulté : ---

Réactions rapides

- **Durée** : 20 minutes
- **Contenu** : Utilisation de balles de tennis ou de petits ballons lancés à différentes vitesses et directions par un partenaire. Le gardien doit réagir le plus rapidement possible pour arrêter ou dévier les balles.
- **Objectif** : Améliorer la vitesse de réaction, les réflexes visuels et la coordination ?il-main.

Niveau de difficulté : ----

Prises de balle aériennes

- **Durée** : 20 minutes

- **Contenu** : Centres lancés à partir des deux ailes avec des trajectoires variées (haut, bas, courbé). Le gardien doit sortir pour capter ou boxer les ballons aériens tout en communiquant avec la défense.

- **Objectif** : Renforcer la confiance lors des sorties aériennes et améliorer la prise de décision sous pression.

Niveau de difficulté : ***--

Plongées et déplacements

- **Durée** : 25 minutes

- **Contenu** : Série de tirs cadrés à différentes hauteurs et angles, avec le gardien devant effectuer des plonges rapides et précis à gauche et à droite. Ajouter des exercices de rétablissement rapide après chaque plongeon.

- **Objectif** : Améliorer la technique de plongeon, la vitesse de déplacement latéral et la capacité à se relever rapidement.

Niveau de difficulté : *****

Jeux de pied

- **Durée** : 15 minutes

- **Contenu** : Enchaînements de passes courtes et longues sous pression. Exercice de dégagement précis à distance et relances au pied avec un ballon. Intégrer des situations de relance sous pression.

- **Objectif** : Développer la précision et la puissance des dégagements, ainsi que le jeu au pied sous pression.

Niveau de difficulté : ***--

Simulation de match

- **Durée** : 30 minutes
- **Contenu** : Mise en place de situations de match avec tirs cadrés, centres, et corners. Inclure des phases de jeu où le gardien doit organiser la défense et réagir aux actions de l'adversaire.
- **Objectif** : Appliquer les techniques apprises et améliorer la prise de décision en situation réelle.

Niveau de difficulté : ****-

Renforcement musculaire spécifique

- **Durée** : 15 minutes
- **Contenu** : Exercices de renforcement ciblés comme les pompes, les tractions, les squats, et les fentes. Inclure des exercices avec résistance pour les bras et les jambes, ainsi que des exercices pour le tronc.
- **Objectif** : Augmenter la force musculaire et la stabilité spécifiques aux mouvements de gardien de but.

Niveau de difficulté : **---

Retour au calme et étirements

- **Durée** : 10 minutes
- **Contenu** : Séance d'étirements passifs pour les principaux groupes musculaires sollicités (ischio-jambiers, quadriceps, mollets, épaules, bras). Inclure des exercices de respiration pour favoriser la récupération.
- **Objectif** : Favoriser la récupération, réduire les risques de blessures et améliorer la flexibilité.

Niveau de difficulté : *----