

PROTOCOLE D'ECHAUFFEMENT « ECOLE DES GARDIENS »



Objectif :

- rendre les jeunes gardiens de plus en plus autonomes sur leur échauffement
- leur permettre d'aborder les matchs en pleine possession de leurs moyens en ayant revu leurs fondamentaux : déplacements, prises de balles, plonges, relances

Il est important que pendant l'échauffement, les gardiens reçoivent des ballons de qualités leur permettant d'effectuer des gestes sûrs et rassurants. Il faut donc que cet échauffement soit mené prioritairement par un adulte plutôt que par les remplaçants pas toujours à même de mettre de bons ballons.

Il ne faut pas mettre les gardiens en difficultés pendant la phase d'échauffement au risque qu'ils perdent la confiance nécessaire pour effectuer un bon match.

Eviter donc les séries avec les joueurs de champs qui les « bombardent » !!!

Ce protocole est basé sur 20 minutes d'échauffement (faire souffler entre les différentes parties de l'échauffement) , en cas de conditions météo difficiles notamment par grand froid, il faut prolonger la phase de course de 5 à 8 minutes en insistant sur l'échauffement articulaire.

Pour que les jeunes gardiens prennent des repères sur leur échauffement, nous avons pris comme référence le chiffre 5 :

5 minutes de courses

5 fois chaque geste technique

5 minutes de relances



1- Course 5 min

A réaliser sur 10/12 mètres, sous forme d'aller-retours, sans ballon, avec une course à allure modérée.

- a. Courses simples - Echauffement du haut du corps vers le bas
 - i. Cou, épaules,
 - ii. coudes, poignets
- b. mouvements de hanches : ouvrir, fermer
- c. pas chassés cotés (petits, rapides) un aller-retour
- d. pas chassés en diagonales vers l'avant et en arrière
- e. course avec changement de direction
- f. course avec saut PD, PG, 2 pieds
- g. course en accélérant



2- Prises de balle 10min

- a. Dans les bras à mi-hauteur
 - i. Dans « la niche » 5 ballons
 - ii. Prise de balle hauteur du visage 5 ballons
- b. Prise au sol sur le gardien
 - i. Simple (jambe en barrage, mains ouvertes vers le bas) 5 ballons
 - ii. Idem avec chute avant 5 ballons
- c. Plongeon à droite et à gauche (départ à genou éventuellement pour les plus jeunes, puis debout). 5 ballons de chaque côté
- d. Prises de balles aériennes (lancer à la main pour les plus jeunes) 5 ballons de chaque côté



3- Relance 5 min

- a. Bras roulé (se mettre à distance selon la catégorie) 5 ballons
- b. Jeu au pied - Face à face
 - i. Contrôle passe 1 à 2 minutes
 - ii. Sans contrôle (de plus en plus loin pour préparer les dégagements suite à une passe en retrait) 1 à 2 minutes
- c. Dégagements au pied sur balles arrêtées (6 mètres) en faire 5