



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du Sport



Handball: le gardien



La formation des jeunes gardiens de but

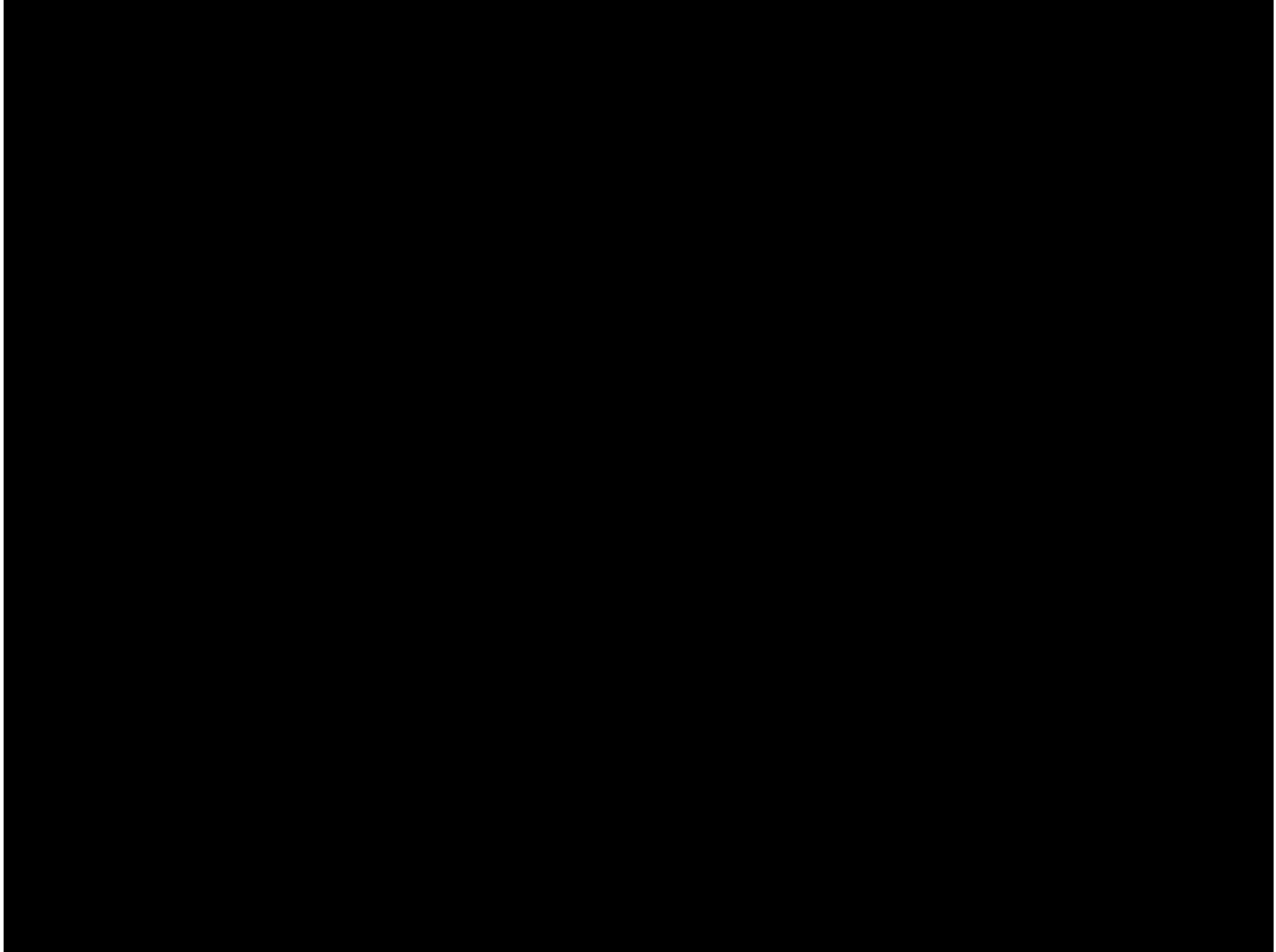


Rôle du gardien

"Dans l'esprit de beaucoup de gens, il subsiste l'idée totalement fausse que le gardien n'a pas besoin de condition physique."

"Mettre le corps entre le ballon et le but n'est pas si difficile que ça."

"Le gardien ne doit pas seulement jouer pendant 60 minutes, mais rester concentré jusqu'à la fin et être efficace. Plus de 50 fois/match, le gardien est sur le qui-vive, en gardant la tension nécessaire pour agir à tout instant."





Et pourtant...





Rôle du gardien de but

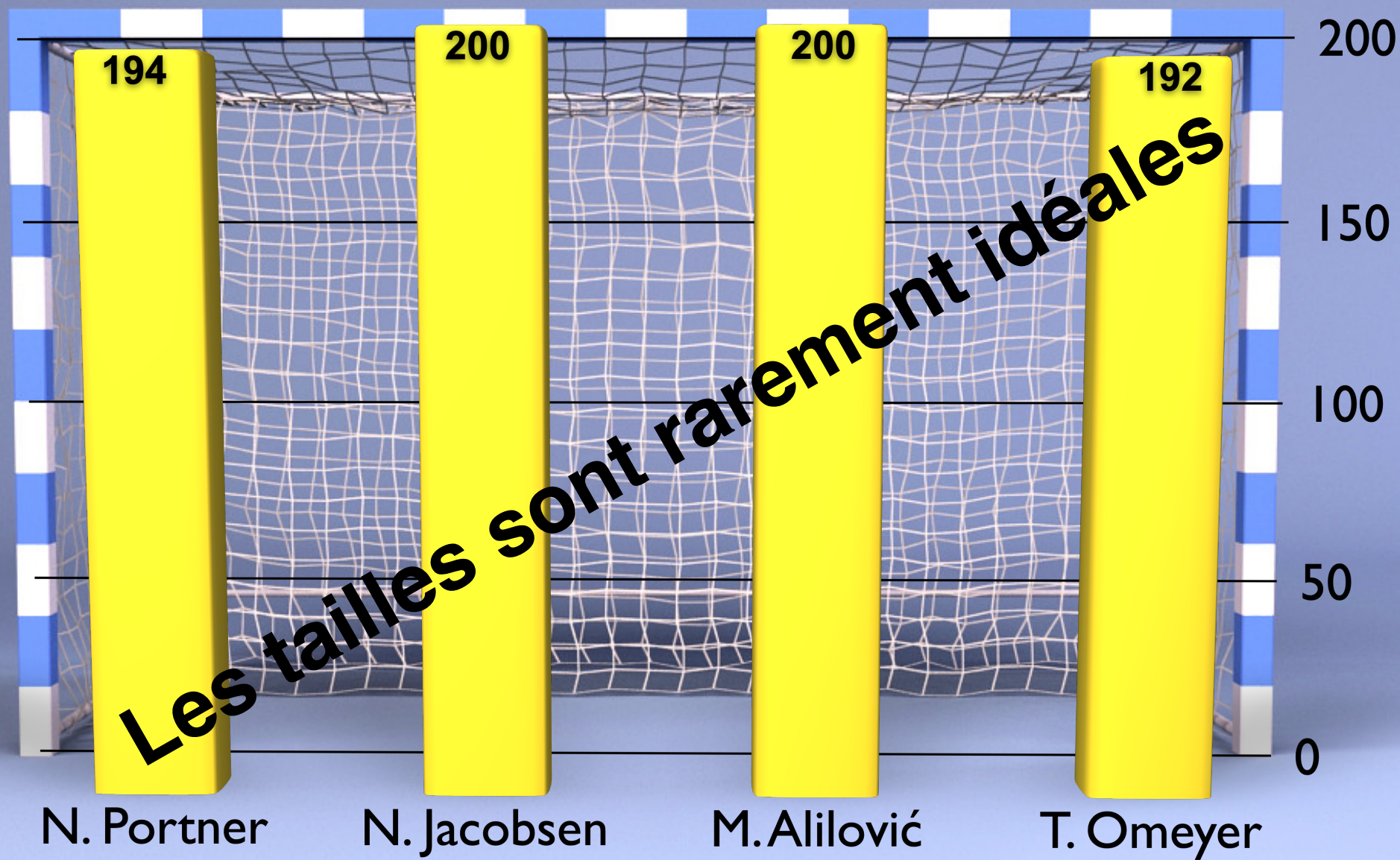
Le gardien de but est un joueur unique mais multifonctionnel dans un sport d'équipe. Il est le dernier rempart, le motivateur, le chef d'orchestre, le metteur en scène, et parfois même joueur.





Le concept de motricité sportive

	physis	psyché
énergie	potentiel de condition physique	potentiel émotionnel
régulation	capacité de coordination	capacité tactico-mentale





Profil d'exigence

- Stabilité du corps
- Haute résistance à la fatigue
- Agilité
- Vitesse d'action
- Force explosive
- EXPLOSIVITE PATIENTE

	physis	psyché
énergie	potentiel de condition physique	potentiel émotionnel
régulation	capacité de coordination	capacité tactico-mentale



Profil d'exigence

- Changement entre **tension et détente**
- Technique de base
- Talent de coordination
- Réflexes rapides et **efficaces**
- Réactivité
- **COORDINATION**

	<i>physis</i>	<i>psyché</i>
<i>énergie</i>	<i>potentiel de condition physique</i>	<i>potentiel émotionnel</i>
<i>régulation</i>	<i>capacité de coordination</i>	<i>capacité tactico-mentale</i>



Profil d'exigence

- Courage
- Robustesse
- Intrépidité
- **Confiance en soi**
- Aimer un rôle de solitaire
- Autodidacte
- Motivation
- **Volonté, ambition**

	<i>physis</i>	<i>psyché</i>
<i>énergie</i>	<i>potentiel de condition physique</i>	<i>potentiel émotionnel</i>
<i>régulation</i>	<i>capacité de coordination</i>	<i>capacité tactico-mentale</i>



Profil d'exigence

- Capacité de jeu
- Anticipation
- Analyse de la situation très rapide
- Régulation de la psyché
- Concentration
- Décisions situationnelles
- «Folie» tactique
- Rayonnement

	physis	psyché
énergie	potentiel de condition physique	potentiel émotionnel
régulation	capacité de coordination	capacité tactico-mentale



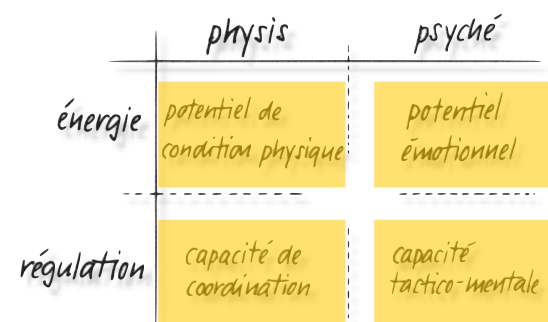
Vitesse des tirs





Vitesse des tirs

Position	Vitesse balle	Temps jusqu'au but	Temps de réaction
Tir à la zone (~4m.)	60 km/h	0,24 s.	0,39 s.
Tir d'arrière (~8m.)	80-100 km/h	0,29-0,36 s.	0,39 s.





Mon gardien



Les enfants doivent tourner afin de s'essayer à n'importe quelle position. Jouer aux buts ne devrait pas être une obligation, mais un conseil ou un souhait.



Principes M9 - M13

- Age biologique vs civil
- Stabilité du corps
- Agilité
- Formation technique: apprentissage de différents échantillons de déplacement
- Relation positive à la balle, pas d'inquiétude
- Age d'or pour l'apprentissage



Age d'or de la coordination

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Habiletés										
Orientation										
Rythme										
Différenciation										
Réaction										
Equilibre										



Principes M15-M17

- Entraînement de la musculature du tronc et de la détente
- Entraîner la technique (bases motrices générales à introduire dans les mouvements défensifs spécifiques)
- Eveiller l'esprit de combattant grâce à des compétitions et des défis

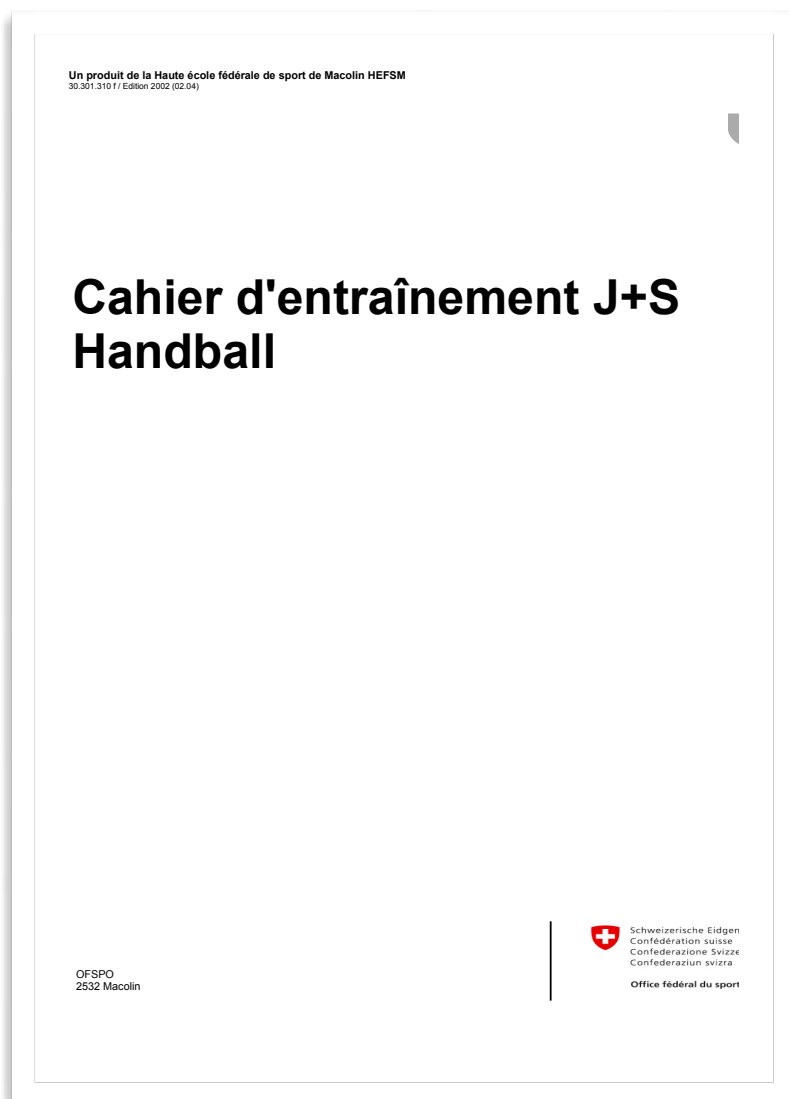


Principes M19-M21

- Entraînement accentué
- Entraînement physique spécifique
- Vitesse d'action
- Efficacité de la défense maximale
- Anticipation
- Concentration



Cahier d'entraînement J+S



L'instrument des entraîneurs pour ...

- tous les jours ...
- contrôle ...
- documentation ...

... également pour le gardien!



Cahier d'entraînement J+S

Programme de formation M11, M13, M15			
Gardien de but	Gardien: un rôle attractif		
	Défense à partir de la position de base		
	Déplacement latéral / diagonal		
Gardien de but	Condition physique	Tactique, capacité	Technique de défense
			Jeu de position
Gardien de but	Mental	Confiance Créativité Transfert	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique)
			Jeu de position
			Collaboration défense / gardien de but
Gardien de but	Vie sociale	Règles Aptitudes Partenaires	



Cahier d'entraînement J+S

Programme de formation M17, M19, M21

Gardien de but		Interception des passes de contre-attaque			
		Déclenchement de la contre-attaque			
		Optimalisation de la collaboration défense / gardien de but			
Traditionnellement dirigé par	Gardien de but	Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)			
		Interception des passes de contre-attaque			
		Déclenchement de la contre-attaque			
Système de défense défensif (0-0)		F	Déclenchement de la contre-attaque et développement	F	Déclenchements spécifiques de l'attaque 0-0, 0-0
Condition physique Coordination	Gardien de but	Entraînement de la technique dans des conditions rendues plus difficiles			
Mental		Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)			
		Optimalisation de la collaboration avec la défense			
Gardien de but	Déclenchement de la contre-attaque	Gardien de but	Interception des passes de contre-attaque	Gardien de but	Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)
	Optimalisation de la collaboration défense / gardien de but		Déclenchement de la contre-attaque		Optimalisation de la collaboration avec la défense
Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier	Vie sociale	Développer l'équipe	Vie sociale	Esprit d'équipe / Développer l'équipe
	Participer		Participer		Répartir les rôles
	Déléguer la responsabilité		Répartir les rôles, tâche au sein de l'équipe		Participer
	Camp d'entraînement		Déléguer la responsabilité		Déléguer la responsabilité