

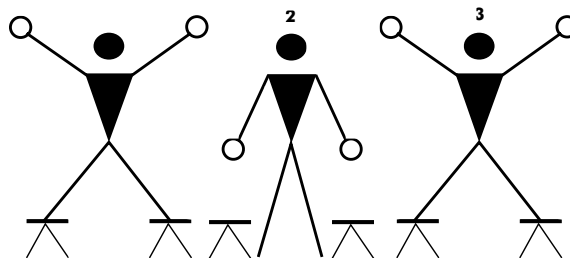
THEME : **Renforcement des jambes**

Exercice 1

Objectif : Dynamisme jambes, renforcement épaules.

Descriptif :

- le gardien de but tient 2 ballons,
- les bancs sont écartés de 70 cm,
- il se laisse tomber entre les 2 bancs et enchaîne le plus rapidement possible le saut sur les bancs en touchant les 2 ballons au-dessus de la tête,
- il traverse la longueur du banc en enchaînant les sauts.



Remarque : Insister sur le dynamisme.

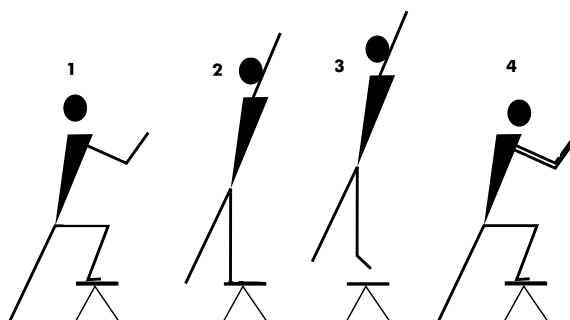
Exercice 2

Objectif : Dynamisme jambes et détente.

Descriptif :

- monter, descendre du banc en changeant de pied,
- durée une minute.

Remarque : Insister sur la poussée totale sur le banc (phase 3).



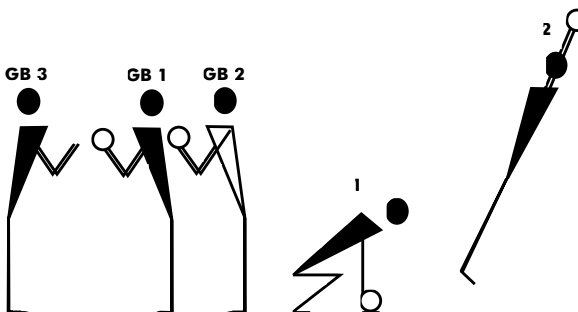
Exercice 3

Objectif : Vitesse d'exécution, renforcement jambes.

Descriptif : par série de 10

- par 3, 2 gardiens avec un ballon chacun face au troisième,
- le gardien n°1 fait rouler le ballon au sol, le n°3 le ramasse et le renvoie de la même manière,
- immédiatement, le gardien n°2 lance le ballon en l'air, le n°3 saute, l'attrape et le relance dans la suspension.

Remarque : L'enchaînement des 2 tâches doit être le plus rapide possible.



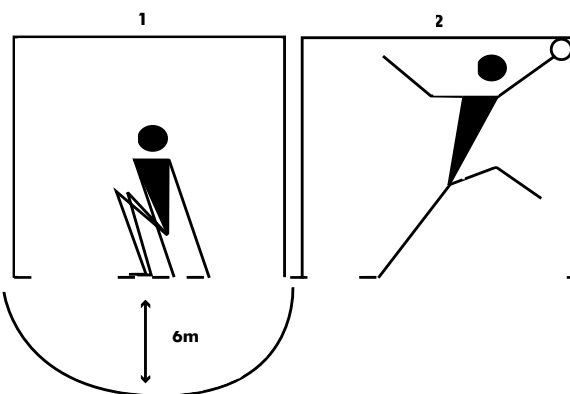
Exercice 4

Objectif : Force explosive des jambes.

Descriptif :

- le gardien est accroupi, le tireur est à 6m,
- dès que le tireur déclenche le tir, le gardien effectue la parade en poussant sur sa jambe opposée au tir,
- le tireur alterne un tir à droite, puis à gauche,
- série de 10 tirs,
- une série en lucarne, une série en bas.

Remarque : Insister sur la poussée sur la jambe opposée.



THEME : Renforcement des jambes (suite)

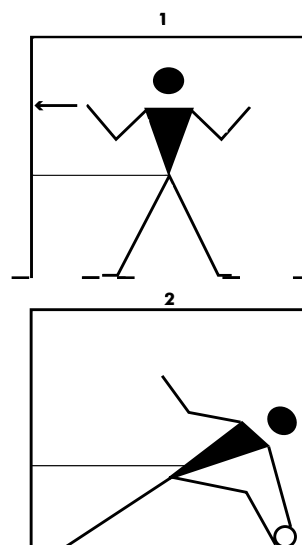
Exercice 5

Objectif : Vitesse de déplacement et de parade.

Descriptif :

- matériel : 1 élastique de saut en hauteur tressé,
- 1 ceinture de musculation,
- 1 colonne de tireurs à 6m face à un poteau,
- le gardien va toucher le poteau, c'est le signal pour déclencher le tir sur l'impact pré-défini (bas, lucarne, mi-hauteur),
- le gardien exécute sa parade,
- série de 6 à 8 tirs.

Remarque : En position centrale, l'élastique est tendu, en fin de parade, l'élastique est au maximum de son élasticité. Insister sur la vitesse de déplacement et sur la poussée de la jambe opposée.



THEME : Musculation

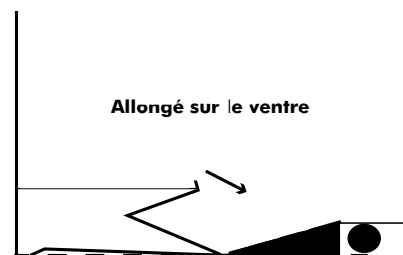
Exercice 6

Objectif : Renforcement des ischio-jambiers.

Descriptif :

- matériel : 1 élastique de saut en hauteur,
- exécuter les mouvements avec un maximum de vitesse.

Remarque : Au début du mouvement, l'élastique est tendu, à la fin du mouvement, il est au maximum de son élasticité.



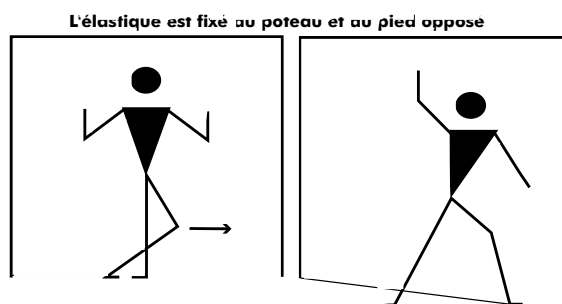
Exercice 7

Objectif : Renforcement des adducteurs et rotateurs de la hanche.

Descriptif :

- matériel : 1 élastique de saut en hauteur,
- exécuter les mouvements avec un maximum de vitesse : parade latérale.

Remarque : Au début du mouvement, l'élastique est tendu, à la fin du mouvement, il est au maximum de son élasticité.

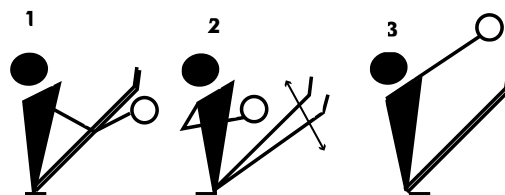


Exercice 8

Objectif : Renforcement des abdominaux.

Descriptif :

- le gardien tient un ballon et se met en appui fessier :
- 1. faire passer le ballon derrière les jambes,
- 2. faire passer le ballon autour du buste en réalisant des ciseaux de jambes,
- 3. faire toucher le ballon et la pointe des pieds.



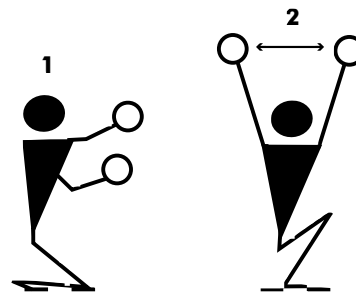
THEME : **Musculation**

Exercice 9

Objectif : Renforcement des abdominaux.

Descriptif : Séries de 10 répétitions.

1. le gardien est à genoux avec un ballon dans chaque main,
2. le gardien se relève en sautant et tape les 2 ballons au-dessus de la tête.

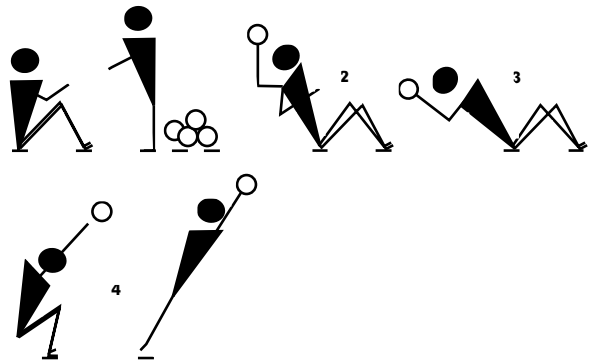


Exercice 10

Objectif : Renforcement des abdominaux et des jambes.

Descriptif : 8 séries de 3 ballons.

1. le gardien est assis, le passeur est en face avec des ballons,
2. le passeur lance un ballon sur le côté gauche, le gardien l'attrape et le relance,
3. le passeur lance un ballon sur le côté droit, le gardien l'attrape et le relance,
4. le passeur lance un ballon en l'air, le gardien se relève, saute pour attraper le ballon.



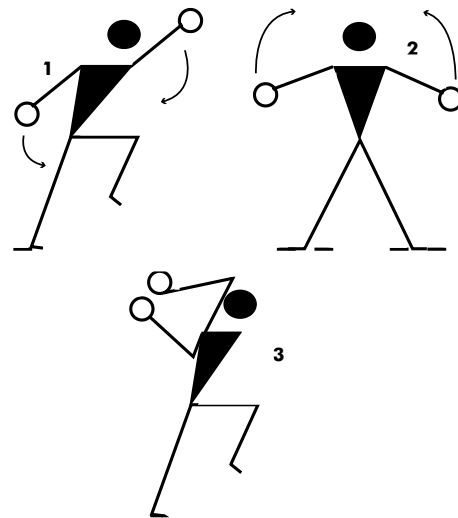
Remarque : Les 3 ballons doivent être enchaînés très rapidement.

Exercice 11

Objectif : Renforcement des épaules.

Descriptif : Le gardien tient un ballon dans chaque main

1. marcher en levant les ballons alternativement le plus vite possible,
2. se déplacer en pas chassés en levant simultanément les 2 ballons au-dessus de la tête, faire la même chose en sautant pieds joints vers l'avant, puis vers l'arrière,
3. marcher vers l'avant en croisant les ballons dans le dos.



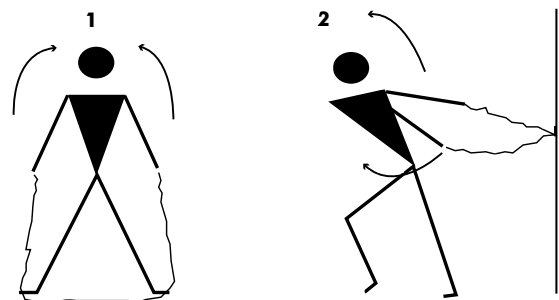
Remarque : Insister sur la fréquence et la vitesse d'exécution.

Exercice 12

Objectif : Vitesse d'élévation des bras, renforcement des épaules.

Descriptif :

- matériel : un élastique de saut en hauteur,
- 1. le gardien tient un élastique et le passe sous ses pieds, il fait des élévations rapides des bras,
- 2. attacher l'élastique, le gardien tient les 2 bouts et les ramènent vers l'avant comme sur une parade à 6m.



Remarque : Insister sur la vitesse d'exécution.

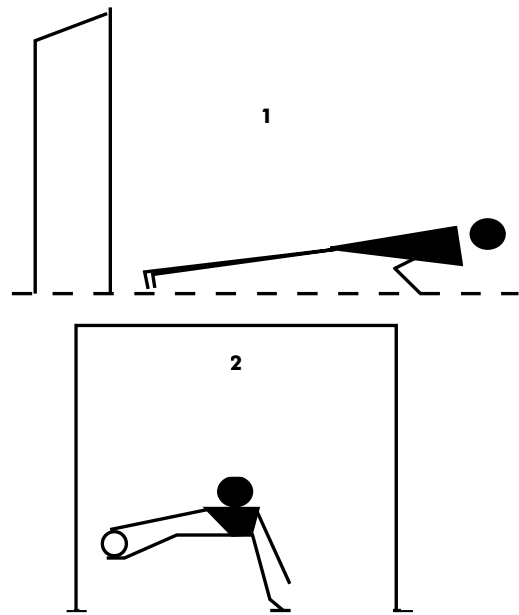
THEME : **Musculation dynamique**

Exercice 13

Objectifs : Renforcement des obliques et des dorsaux.
Travail de la souplesse des adducteurs et des ischio-jambiers.

Descriptif : Séries de 4 ballons de chaque côté.

1. le gardien est en appui type pompe, le tireur est à 5m face au gardien,
2. il tire à gauche en bas, le gardien doit alors intervenir sur le ballon en mettant le pied et la main sur la trajectoire de la balle,
3. retour en position de départ et faire la même chose de l'autre côté.



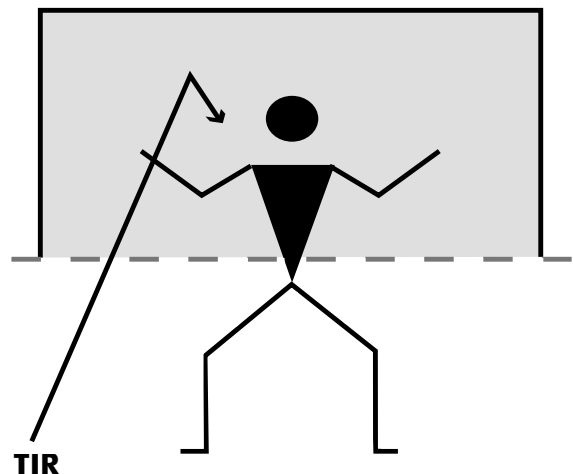
THEME : **Vitesse de réaction**

Exercice 14

Objectif : Développer les réflexes et la vitesse de parade.

Descriptif :

- le gardien est face à un mur,
- le tireur est derrière le gardien,
- il tire sur le mur, le gardien doit arrêter le tir après le rebond sur le mur.



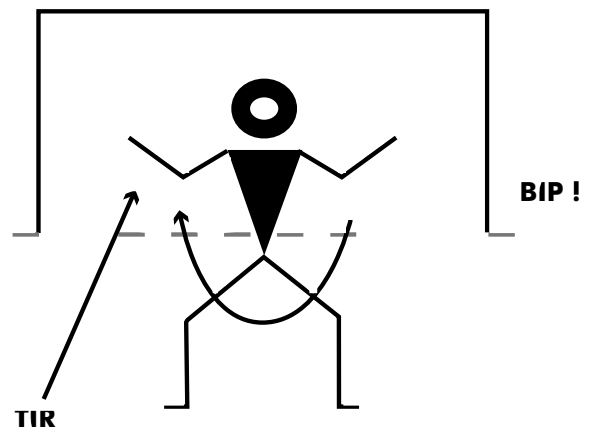
Exercice 15

Objectif : Développer les réflexes et la vitesse de parade.

Descriptif :

- le gardien est face à sa cage, le tireur est à 6m,
- au signal, le gardien se retourne et le tireur déclenche son tir,
- le gardien arrête le tir.

Remarque : Le tir se fait dans l'espace proche du gardien.



Suite des exercices dans le prochain numéro