

## GARDIEN DE BUT

Depuis trois ans **ORVAULT RACING CLUB** à mis en place une formation pour ses gardiens de but, le lundi soir de 18 H 00 à 20 H 00.

Le gardien de but occupe un poste bien spécifique qui nécessite un travail technique important. **Christophe Mornet** et **Jean-Claude Sauzeau** présentent des exercices et jeux d'application consacrés à l'initiation et au perfectionnement de tous les gestes fondamentaux du gardien de but. Les thèmes travaillés sont : l'échauffement, les réductions d'angle, les prises de balle, les déviations, les sorties, les dégagements aux poings, les exercices avec handicap, les arrêts réflexes, les coups francs, les relances, le jeu au pied.

Ici un seul état d'esprit règne : **L'ENVIE DE PROGRESSER!!!!**

|                  | <b>PREFORMATION</b><br><b>6-12 ans</b>  | <b>FORMATION</b><br><b>13-16 ans</b>   | <b>FORMATION</b><br><b>17 ans à SENIORS</b>                                     |
|------------------|---|--|---|
| <b>PHYSIQUE</b>  | Maîtrise du corps<br>Psycho-motricité<br>prise de conscience du corps<br>vitesse<br>vitesse de réaction                                     | Détente verticale<br>détente horizontale<br>vitesse course<br>avant/arrière/latérales<br>force<br>contacts air/sol                       | Détente<br>verticale/horizontale<br>opposition<br>vitesse<br>course de réaction |
| <b>TECHNIQUE</b> | Se situer<br>les prises de balle air/sol/mi-hauteur<br>les relances main/pied   | Les prises de balle<br>mouvement/trajectoire<br>les plongeons<br>arrêts réflexes   | Mêmes exercices avec plus de présence adverse                                   |
| <b>TACTIQUE</b>  | Présenter les situations<br>éveiller l'esprit<br>sens de l'observation (pied gauche, pied droit, vitesse, jeu de tête, tirs de loins ect..) | Les réductions d'angles<br>les sorties<br>les renvois de balle (1/2 volée, volée, à la main)<br>se faire obéir par la parole et le geste | Idem + apprendre à juger l'adversaire   |

