

GARDIEN DE BUT

DE LA PREFORMATION A L'ENTRAINEMENT

Le tableau ci-après à pour ambition d'essayer de préciser les différents domaines de l'entraînement depuis la préformation jusqu'à l'âge adulte.

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