



ÉCHAUFFEMENT DU GARDIEN

Pour entraîneurs

L'échauffement du gardien est très important et souvent négligé. Il se déroule en 3 parties.

- La 1^{ère}, en le laissant seul, sans ballon.
Par de petites courses et déplacements, il commence à se mettre en mouvement (jeu de cônes prison), c'est le début de sa concentration. Si vous êtes présent, il est important de travailler doucement la mise en confiance.
- La 2^{ème} partie se fait avec le ballon.
C'est la répétition de gestes techniques de base. Cette partie est souvent mal fait puisque les joueurs se mettent à tirer sans consignes et pense seulement à leur propre plaisir. Les frappes sont souvent fortes et mal dirigés.
- La 3^{ème} partie est la montée en puissance des exercices, des frappes et des actions du gardien de but. On termine cette phase par un dégagement (main et pied) suivit d'une frappe au but au 6 m. **Pour l'entraîneur c'est la phase prise de confiance ne pas défoncer son gardien mais le mettre en confiance.**