PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT DU GARDIEN

PREMIÈRE PARTIE : CARDIORESPIRATOIRE

Objectifs de la première partie :

- Accroître la fréquence cardiaque, la température corporelle, la fréquence respiratoire et le flux sanguin
- Se préparer à la suite de l'échauffement

1. Faire rebondir le ballon à une main en déplacement (vidéo)

Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. En faisant rebondir le ballon à une main, faire un aller-retour jusqu'au cône au petit trot.

Points clés :

- Le ballon doit rebondir jusqu'à hauteur d'épaule.
- Il faut se focaliser sur la technique de prise de balle.
- Les doigts doivent être aussi écartés que possible lors du contact avec le ballon.

Répétitions : deux (une dans le sens horaire, une dans le sens anti-horaire).

2. Lever le ballon à une main et à deux mains en déplacement (vidéo)

Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. Faire un aller-retour jusqu'au cône au petit trot en levant le ballon au-dessus de la tête, bras tendus. Refaire un aller-retour en levant le ballon alternativement avec un bras puis avec l'autre.

Points clés :

- Lever le ballon aussi haut que possible.
- Les bras restent tendus.
- Les yeux sont rivés sur le ballon.

Répétitions : une à deux mains, une à une main.

3. Balancer les bras vers l'arrière à hauteur d'épaule avec le ballon en déplacement, puis faire rebondir le ballon à deux mains au rythme des pas chassés (vidéo)

Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. Trottiner jusqu'au cône en balançant alternativement chaque bras vers l'arrière avec le ballon. Revenir en pas chassés en faisant rebondir le ballon à deux mains.

Points clés :

- La rotation du buste doit être quasiment nulle lors du mouvement des bras.
- Les yeux sont rivés sur le ballon.
- Le ballon doit rebondir jusqu'aux épaules.

Répétitions : deux (une dans le sens horaire, une dans le sens anti-horaire).

4. **Avancer en sautillant et passer le ballon d'un bras à l'autre sous la jambe, puis courir à reculons (vidéo)**

   Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. Trottiner jusqu'au cône en passant le ballon d'un bras à l'autre sous la jambe opposée. Revenir à reculons jusqu'à la ligne de départ.

   Points clés :
   - Le dos reste droit lors des montées de genou.
   - Il faut lever les genoux vers la poitrine.
   - Bien aligner l'épaule, la hanche, le genou et la cheville du côté de la jambe d'appui.

   Répétitions : deux (une dans le sens horaire, une dans le sens anti-horaire).

5. **Sauter et capter le ballon en l'air (vidéo)**

   Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. Lancer le ballon vers le haut, sauter et s'en saisir, recommencer plusieurs fois jusqu'à atteindre le cône. Revenir au point de départ au petit trot.

   Points clés :
   - Se saisir du ballon le plus haut possible.
   - Placer le genou en « protection ».
   - La hanche, le genou et la cheville du côté de la jambe d'appui sont alignés.
   - Les yeux sont rivés sur le ballon lors des sauts.

   Répétitions : deux (une dans le sens horaire, une dans le sens anti-horaire).

6. **Capter le ballon à terre en mouvement (vidéo)**

   Exercice : se tenir sur la ligne de but, le ballon à hauteur des hanches. Faire rouler le ballon sur la droite, le suivre et s'en saisir. Revenir au point de départ à reculons et faire rouler le ballon dans une autre direction.

   Points clés :
   - Se concentrer sur la technique de prise de balle.
   - La ligne des hanches reste en-deçà de celle des épaules lors de la saisie du ballon.

   Répétitions : trois fois la même série (dans toutes les directions).

DEUXIÈME PARTIE : EXERCICES DE MOBILITÉ, D'ACTIVATION ET DE STABILITÉ

Objectifs de la deuxième partie :

- Activation du buste, dont la stabilité est indispensable dans la prévention des blessures
- Activation du système nerveux central
- Mobilisation et assouplissement des principales articulations sollicitées par les gardiens

1. Planche bras tendus avec lever de bras (vidéo)

Exercice : se tenir debout, le dos collé contre un poteau et les mains tenant le poteau. Se pencher lentement vers l'avant et descendre les mains le long du poteau, entre les jambes, puis poser les mains par terre et avancer jusqu'à faire la planche. Dans cette position, contracter les abdominaux et lever un bras d'abord à hauteur d'épaule puis vers le ciel, moyennant une rotation du buste. Tenir chaque position pendant deux secondes. Entre chaque position, poser rapidement la main par terre. Reproduire l'exercice avec l'autre bras. Retrouver lentement la position initiale.

Points clés :

- Lors de la première partie de l'exercice, les fesses doivent rester en contact avec le poteau.
- Le buste et les jambes restent tendus tout au long de l'exercice.
- En planche, le corps est aligné de la tête jusqu'aux chevilles et les coudes sont à l'aplomb des épaules.
- Lors de la rotation du buste, les mains sont tendues.

Répétitions : cinq.

2. Fente latérale (vidéo)

Exercice : se tenir jambes écartées, dos droit face au poteau, les deux mains sur le poteau. Fléchir la jambe gauche sans plier la jambe droite jusqu'à toucher pratiquement le sol avec les fesses et lever le bras gauche à hauteur d'épaule. Pousser sur le pied gauche pour revenir à la position initiale. Reproduire ce mouvement du côté droit.

Points clés :

- Bien aligner l'épaule, la hanche, le genou et la cheville du côté de la jambe d'appui.
- Bien assouplir les membres.
- Insister sur la rotation externe de la hanche.
- Les pieds restent parallèles lors du retour à la position initiale.

Répétitions : cinq de chaque côté.

3. Fente arrière (vidéo)

Exercice : se tenir jambes légèrement écartés face au poteau, les mains sur le poteau. Aller chercher le plus loin possible vers l'arrière avec la jambe droite, sans plier le genou, puis tendre la jambe gauche. Fléchir la jambe avant et revenir à la position initiale. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Points clés :

- Garder les jambes tendues autant que possible.
- Le buste reste droit.
- Les bras doivent rester tendus.

Répétitions : cinq avec chaque jambe.

4. **Fente arrière en diagonale (vidéo)**

Exercice : se tenir en position athlétique face au poteau, les mains sur le poteau. Lever le bras gauche à hauteur d'épaule et, avec la jambe droite, aller chercher le plus loin possible dans la diagonale opposée, tout en fléchissant la jambe gauche. Tenir la position pendant quelques secondes. Pousser sur la jambe droite vigoureusement pour revenir à la position initiale. Effectuer le même geste de l'autre côté.

Points clés :

- Le genou d'appui et la cheville restent bien alignés.
- Garder les jambes tendues autant que possible.
- Le buste reste bien droit.

Répétitions : cinq de chaque côté.

5. **Fente sumo (vidéo)**

Exercice : se tenir jambes écartées et tendues, puis toucher les orteils avec les mains. Penser à garder le dos bien droit. Passer ensuite en fente sumo et tenir la position pendant trois secondes, tout en bombant le torse. Contracter les abdominaux et lever le bras droit puis le gauche. Se relever et revenir à la position initiale.

Points clés :

- Le buste et les genoux sont tendus pendant la première partie de l'exercice.
- La tête est alignée avec le buste.
- Les genoux et les pieds restent bien alignés.
- Penser à pousser vers l'extérieur avec les genoux.

Répétitions : cinq.

6. **Fentes avec ballon tenu devant le buste (vidéo)**

Exercice : se tenir en position athlétique, le ballon dans les mains. Avec la jambe droite, enchaîner une fente avant, une fente arrière, une fente vers la droite, une fente en diagonale vers la droite et une fente en diagonale vers la gauche. Tenir chaque position pendant une seconde. Revenir à la position initiale entre chaque fente.

Points clés :

- Le dos reste droit et le torse bombé.
- En position fente, les épaules, les hanches et les genoux sont alignés.
- Le genou et le pied de la jambe d'appui sont alignés.

Répétitions : trois pour chaque jambe.

7. Scorpion sur le dos (vidéo)

Exercice : s'allonger sur le dos, les bras tendus dans le prolongement des épaules. Lever la jambe droite à la verticale et l'incliner progressivement vers la droite. L'incliner ensuite vers la gauche jusqu'à toucher le sol, la ramener à la verticale et revenir en position initiale. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Points clés :

- Les épaules restent en contact avec le sol.
- La hanche de la jambe qui travaille doit rester à 90°.
- La hanche opposée reste collée au sol.
- Les jambes restent tendues tout au long de l'exercice.

Répétitions : trois pour chaque jambe.

8. Scorpion sur le ventre (vidéo)

Exercice : s'allonger sur le ventre, les bras tendus dans le prolongement des épaules. Plier la jambe droite et essayer de toucher la main gauche avec le pied droit tout en gardant la jambe à angle droit. Tenir la position pendant deux secondes. Revenir progressivement à la position initiale. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Points clés :

- Les épaules et les bras restent collés au sol.
- Le genou plié pointe vers le haut.
- Plier la hanche de la jambe qui travaille lors du retour à la position initiale.

Répétitions : trois pour chaque jambe.

TROISIÈME PARTIE : EXERCICES TECHNIQUES ET TACTIQUES

Objectifs de la troisième partie :

- Améliorer la vitesse et la coordination
- Se préparer pour un entraînement ou un match

1. **Abdos bras tendus avec ballon (vidéo)**

   Exercice : s'asseoir par terre, le ballon entre les mains, les jambes légèrement écartées et fléchies. S'allonger bras tendus jusqu'à ce que le ballon touche le sol, revenir en position assise, se pencher vers l'avant, bras et jambes tendus, et faire rebondir le ballon entre les jambes.

   Points clés :
   - Les bras restent tendus.
   - Le dos reste droit et les jambes restent tendues lors des mouvements vers l'arrière et vers l'avant.
   - La tête reste en position neutre.
   - Les bras doivent aller chercher le plus loin possible entre les jambes au moment de faire rebondir le ballon.

   Répétitions : dix.

2. **Roulade arrière et poussée vers l'avant avec ballon (vidéo)**

   Exercice : s'asseoir par terre, le ballon entre les mains, les jambes légèrement écartées et fléchies. Rouler en arrière genoux et bras pliés jusqu'à toucher le sol avec le ballon et les orteils. Revenir en position assise, se pencher vers l'avant, bras et jambes tendus, et faire rebondir le ballon entre les jambes.

   Points clés :
   - Pour la roulade arrière :
     - Le bassin doit monter le plus haut possible.
     - Les bras se posent au sol de façon symétrique.
   - Les bras doivent aller chercher le plus loin possible entre les jambes au moment de faire rebondir le ballon.

   Répétitions : dix.

3. **Roulade arrière jambes tendues et poussée vers l'avant avec ballon (vidéo)**

   Exercice : s'asseoir par terre, le ballon entre les mains, les jambes légèrement écartées et fléchies. Rouler en arrière bras pliés et jambes tendues jusqu'à toucher le sol avec le ballon et la pointe des pieds. Revenir en position assise, tendre les bras et les jambes, et faire rebondir le ballon entre les jambes.

   Points clés :
   - Pour la roulade arrière :
     - Le bassin doit monter le plus haut possible.
     - Les bras se posent au sol de façon symétrique.
     - Les jambes sont tendues au moment où les orteils touchent le sol.
   - Les bras doivent aller chercher le plus loin possible entre les jambes au moment de faire rebondir le ballon.

Répétitions : dix.

4. **Extension latérale du corps avec ballon et rebonds (vidéo)**

Exercice : s'asseoir par terre jambes tendues, le ballon dans les mains. Faire rebondir le ballon à droite, entre les jambes et à gauche. « Plonger » en arrière vers la droite en laissant la jambe droite par terre et en levant la jambe gauche. Effectuer le même geste de l'autre côté.

Points clés :

- Le pied de la jambe d'appui reste en contact avec le sol.
- La jambe d'appui reste tendue.
- L'autre jambe doit monter le plus haut possible.
- Lors du « plongeon », tendre les bras le plus loin possible derrière la tête.
- Le buste doit rester droit lors du « plongeon ».

Répétitions : cinq de chaque côté.

5. **Extension et saisie du ballon en l'air en position à genoux (vidéo)**

Exercice : se mettre à genoux, lancer le ballon en l'air, s'en saisir et plonger sur un côté. Répéter cinq fois le même geste et changer de côté.

Points clés :

- La tête est alignée avec le corps.
- Les yeux sont rivés sur le ballon lors des plongeons.

Répétitions : cinq de chaque côté.

6. **Extension et saisie du ballon au sol en position à genoux (vidéo)**

Exercice : se mettre à genoux, plonger au sol du côté gauche et se saisir du ballon, revenir à la position initiale et répéter le geste du côté droit. Effectuer cette séquence deux fois puis déplacer le ballon et recommencer en inversant l'ordre des côtés.

Points clés :

- Les jambes doivent être tendues après le plongeon.
- La tête est alignée avec le corps.
- Toujours passer par la position à genoux avant chaque plongeon.
- Les yeux sont rivés sur le ballon lors des plongeons.

Répétitions : quatre (deux en commençant à gauche et deux en commençant à droite).

7. **Plongeon et saisie du ballon au sol en position debout, avec poussée sur les jambes (vidéo)**

   Exercice : se tenir debout, plonger au sol du côté gauche, se saisir du ballon, revenir à la position initiale et répéter le geste du côté droit. Effectuer cette séquence deux fois puis déplacer le ballon et recommencer en inversant l'ordre des côtés.

   Points clés :
   - Les jambes doivent être tendues après le plongeon.
   - La tête est alignée avec le corps.
   - Les yeux sont rivés sur le ballon lors des plongeons.

   Répétitions : quatre (deux en commençant à gauche et trois en commençant à droite).

8. **Saut et saisie du ballon en l'air, puis plongeon avec changement de direction (vidéo)**

   Exercice : se tenir debout, lancer le ballon en l'air, sauter et s'en saisir, le poser par terre et plonger du côté opposé. Recommencer et plonger du côté opposé.

   Points clés :
   - Les yeux sont rivés sur le ballon lors des sauts.
   - Le bassin et les genoux sont alignés lors de la réception du saut.

   Répétitions : trois de chaque côté.

9. **Sortie rapide, pas chassés et plongeon du côté opposé (vidéo)**

   Exercice : se tenir debout, accélérer vers l'avant sur quelques mètres en regardant devant, effectuer quelques pas chassés vers la droite, revenir rapidement au centre et plonger du côté gauche.

   Points clés :
   - Toujours lire le jeu et suivre l'action du regard, notamment lors de la sortie.
   - Rester en position athlétique.
   - Bien se concentrer sur le plongeon.

   Répétitions : trois de chaque côté.