

SOMMAIRE

1. Préface	5
1. Introduction	6
2. Histoire du gardien de but	9
3. Le gardien de but moderne	10
3.1. Jeu du gardien	13
3.2. Le profil et les devoirs du gardien de but	18
4. Le rôle de l'entraîneur des gardiens	23
4.1. L'entraîneur des gardiens de la sélection	29
5. La préparation générale	33
5.1. La planification – les explications générales	37
5.2. Le gardien et la planification	45
5.3. La journée des gardiens	46
5.4. Le suivi du travail	47
6. Les périodes de développement du gardien	48
7. La catégorie d'âge de 6 à 11 ans	49
7.1 Le principe du travail par étapes pour l'acquisition des gestes de base	52
7.1.1. Étape 1: La position de base, maîtrise du ballon, déplacement sans et avec ballon, les arrêts debout	54
7.1.2. Étape 2: Les plongeons	77
7.1.3. La relance du gardien et sa technique individuelle	105
7.1.4. Étape 3: Transition, passage au perfectionnement des gestes avec des exercices plus complexes	113
7.2. Le perfectionnement des gestes de base déjà acquis	116
7.3. La préparation physique du gardien (6 à 11 ans)	117
7.4. La préparation psychologique du gardien (6 à 11 ans)	119
7.5. La planification et l'organisation du processus d'entraînement (6 à 11 ans)	120
7.6. Le gardien de but et le match (6 – 11 ans)	125
8. La catégorie d'âge de 12 à 15 ans	128
8.1. La préparation technique du gardien (12 à 15 ans)	129
8.1.1. Le placement du gardien sur le grand terrain	130
8.1.2. Les plongeons sur les ballons hauts	133
8.1.3. Les duels 1 contre 1	144
8.1.4. Les arrêts réflexes	151
8.1.5. Les centres	157
8.1.6. La relance du gardien dans la catégorie de 12 à 15 ans	175
8.1.7. Les passes en retrait	180
8.2. La préparation tactique du gardien (12 à 15 ans)	186
8.3. La préparation physique du gardien (12 à 15 ans)	188
8.4. La préparation psychologique du gardien (12 à 15 ans)	192
8.5. La planification et l'organisation du processus d'entraînement (12 à 15 ans) ...	193
8.6. Le gardien de but et le match (12 à 15 ans)	197
9. La catégorie d'âge de 16 à 19 ans	201
9.1. La préparation technique et tactique du gardien (16 à 19 ans)	202
9.2. La préparation physique du gardien (16 à 19 ans)	209
9.3. La préparation psychologique du gardien (16 à 19 ans)	210
9.4. La planification et l'organisation du processus de l'entraînement (16 à 19 ans)	212

9.5. Le gardien de but et le match (16 – 19 ans)	214
10. La catégorie des adultes	216
10.1. La catégorie des adultes – football amateur	216
10.2. La catégorie des adultes – football professionnel	223
10.2.1. La planification du travail des gardiens dans une saison dans le football professionnel	224
10.2.2. La période de transition (vacances)	228
10.2.3. La période de préparation	229
10.2.4. La période compétition	258
10.3. La préparation pour le match, le match, l'observation, l'analyse et l'évaluation des matchs chez les adultes	263
10.3.1. Les observations et analyses des interventions du gardien pendant des matchs de haut niveau	275
11. La préparation tactique du gardien	280
11.1. La communication sur le terrain	283
11.2. Les coups de pieds arrêtés	285
11.2.1. Les coups de pied arrêtés offensifs	286
11.2.2. Les coups de pied arrêtés défensifs	288
12. La préparation théorique du gardien	300
13. La préparation physique du gardien	310
13.1. La préparation physique – les explications générales	317
13.2. L'endurance – les explications générales	323
13.2.1. Le développement de l'endurance du gardien	326
13.2.2. La planification du développement de l'endurance dans le plan annuel ...	342
13.3. La force – les explications générales	343
13.3.1. Le développement de la force chez le gardien	348
13.3.2. Le renforcement musculaire sur le terrain	350
13.3.3. Les autres moyens de développement de la force	363
13.3.4. La planification du développement de la force dans le plan annuel	367
13.4. La vitesse – les explications générales	368
13.4.1. Le développement de la vitesse chez le gardien	371
13.4.2. La planification du développement de la vitesse dans le plan annuel ...	381
13.5. La coordination – les explications générales	382
13.5.1. Le développement de la coordination chez le gardien	385
13.5.2. La planification du développement de la coordination dans le plan annuel	388
13.6. La souplesse – les explications générales	389
14. La préparation psychologique du gardien	396
14.1. Cécile Traverse : « La préparation psychologique et mentale du gardien. Définitions et exemples de techniques »	398
15. Les tests	408
16. Le football féminin	424
16.1. Simon Eaddy: «La situation dans le football féminin »	428
16.2. Sarah Bouhaddi : «Moi et le football»	432
16.3. Mária Korenčiová: «Moi et le football »	434
17. La pratique sportive et l'alimentation équilibrée	435
18. La description du DVD « Période de développement »	438
Bibliographie	444