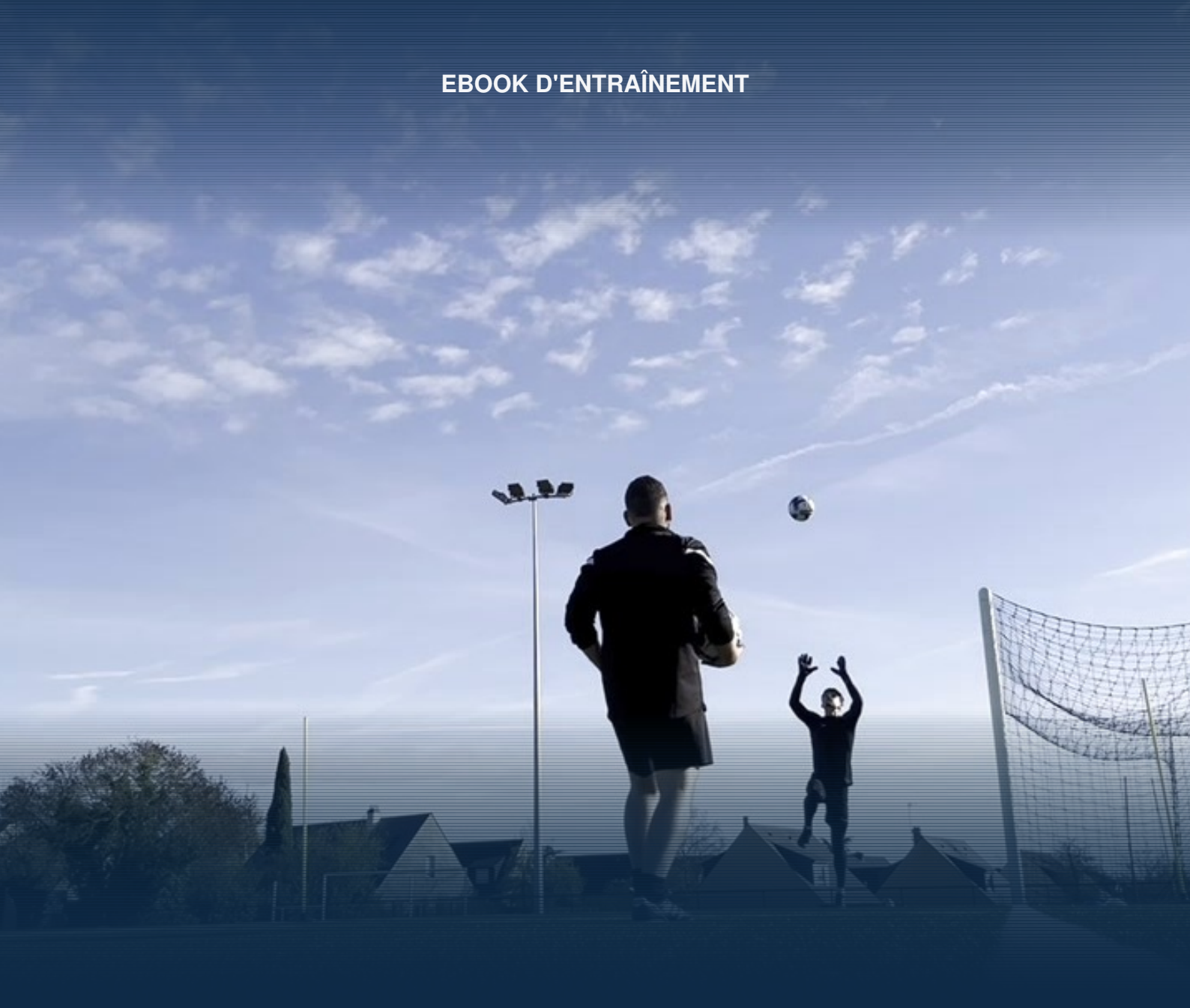


EBOOK D'ENTRAÎNEMENT



SPÉCIFIQUE GARDIEN DE BUT

MES SÉANCES EN FICHES

Exercices détaillés & expliqués • Tous niveaux

Prises & déplacements • Jeu aérien • Explosivité • Vitesse de réaction • Coordination • Renforcement

Romain

Entraîneur des gardiens & Kinésithérapeute du sport

Cet ebook regroupe mes séances spécifiques gardien, filmées à l'entraînement et remises en fiches. Une page par exercice : objectifs, matériel, schéma, déroulé pas à pas, points de coaching, critères de réussite et variables. Les photos sont extraites de mes vidéos.

TRAVAIL DES BASES TECHNIQUES

● Prise de balle à deux mains (à genoux)	p. 12
● Prise de balle à deux mains (debout)	p. 13
● Mise au sol — prise du ballon au sol (côté)	p. 14
● Mise au sol d'un poteau à l'autre (frappes enchaînées)	p. 15
● Mi-hauteur d'un poteau à l'autre (frappes enchaînées)	p. 16
● Plongeon & attaque du ballon (arcs de plots)	p. 17
● Prise à mi-hauteur sur le côté (demi-plongeon)	p. 18
● Plongeon à mi-hauteur & attaque du ballon (arcs de plots)	p. 19

PRISES DE BALLE & DÉPLACEMENTS

● Déplacement + prise de balle	p. 20
● Jeu au pied — prise d'info & relance sur but vide (3 buts)	p. 21
● Prise de balle sur appuis (échelle de rythme)	p. 22
● Circuit complet — échelle, centre, relance, parade & tchoukball	p. 23
● Circuit complet — variante relance longue & frappe en hauteur	p. 24
● Adaptation de la croix (sortie sur balle en profondeur)	p. 25
● Sortie dans les pieds / croix — lecture tardive (bâche)	p. 26
● Appuis & coordination dans les piquets + but	p. 27
● Déplacements avant/arrière + tour de plot (3 prises)	p. 28
● Déplacements + sortie au sol latérale (avant le poteau)	p. 29
● Déplacement + toucher piquet & ballon côté opposé	p. 30
● Déplacement avant → parade au sol → relevé → toucher plot → frappe opposée	p. 31
● Appuis dynamiques + mise au sol	p. 32
● Appuis dynamiques + échange à une main → mise au sol	p. 33
● Appuis + saut de haie → mise au sol	p. 34
● Contournement de plot + ballons à rebond (2 côtés)	p. 35
● Circuit complet : slalom → poteau → haie → lob	p. 36
● Circuit complet — relance longue côté · centre mi-hauteur · final mi-hauteur	p. 37
● Circuit complet — relance courte côté · centre au sol · final mi-hauteur	p. 38

Sommaire (suite)

JEU AÉRIEN

● Carré de 6 plots — prise haute avec déplacement	p. 39
● Carré de plots + côtés (déplacement latéral) — prise haute	p. 40
● Carré de plots — prise haute + frappe à l'opposé	p. 41
● Appuis 3/4 (corner) → sortie aérienne → frappe à rebond + frappe au sol	p. 42
● Prise haute face au but (ballon en l'air devant)	p. 43
● Appuis + saut sur ballon aérien	p. 44
● Prise de balle à une main + détente au sol	p. 45
● Sortie au poing + rebond + frappe	p. 46
● Sortie sur centre + rebond + frappe	p. 47
● Détente médecine-ball + sortie + frappe	p. 48
● 2e poteau → saut barre (médecine-ball) → slalom → centre aérien	p. 49
● 2e poteau → saut barre → slalom → centre aérien + 2 frappes	p. 50
● Jeu aérien en conditions de match	p. 51
● Duel aérien à deux buts (2 gardiens face à face)	p. 52

EXPLOSIVITÉ

● Chaise au poteau + parade aérienne (cloche)	p. 53
● Chaise au poteau + parade à mi-hauteur	p. 54
● Chaise au poteau + parade au sol	p. 55
● Chaise au poteau + saut barre & frappe (à 2 gardiens)	p. 56
● Ballon au sol côté fermé + explosivité	p. 57
● Ballon aérien côté fermé + explosivité	p. 58
● Fermeture d'angle + attaque au sol	p. 59
● Appuis dynamiques + fermeture d'angle	p. 60
● Carré de couleurs + plongeon	p. 61
● Carré de couleurs + relance courte au pied	p. 62
● Carré de couleurs + relance longue au pied	p. 63
● Carré de couleurs + ballon au sol (côté)	p. 64
● Carré de couleurs + ballon à rebond	p. 65
● Carré de couleurs + ballon à mi-hauteur	p. 66
● Travail de plongeon sous fatigue	p. 67
● Franchissement de barrières + parade	p. 68
● Mise en route — travail de pliométrie	p. 69
● Appui dynamique + pliométrie	p. 70

Sommaire (suite)

VITESSE DE RÉACTION

- Réflexes sur déviation (cônes devant le gardien) p. 71
- Vitesse de réaction (parades rapprochées) p. 72
- Travail d'appuis et vitesse au sol p. 73
- Duel de réaction (couleurs) + parade p. 74

COORDINATION & COGNITIF

- Travail cognitif — coordination œil-mains p. 75
- Travail cognitif + détente côté opposé p. 76
- 4 couleurs (2 devant / 2 derrière) → frappe au sol côté opposé p. 77
- Mise en route avec travail cognitif p. 78
- Échange à une main + annonce (couleur/chiffre) → frappe p. 79
- Échange au pied + annonce (couleur/chiffre) → frappe p. 80
- Coordination mains-pieds (gamme technique) p. 81
- Carré de 4 couleurs + prise aérienne p. 82

ÉVALUATION DE LA MOBILITÉ

- WBLT — Mobilité de cheville (dorsiflexion) p. 83
- Rotations de hanche (assis) p. 84
- Y-Balance Test (YBT) — Équilibre & contrôle unipodal p. 85
- Single-leg squat — contrôle postural p. 86

ÉVALUATION DE L'ÉPAULE

- One-arm hop test — stabilité / endurance de l'épaule p. 87
- Tap-test en planche (CKCUEST) — stabilité d'épaule p. 88
- Upper Quarter Y-Balance Test — contrôle & mobilité d'épaule p. 89

TRONC & GAINAGE

- Gainage de face 1 vs 1 p. 90
- Gainage latéral + prise de balle 1 vs 1 p. 91
- Gainage superman p. 92
- Gainage dynamique en superman (échanges de ballon) p. 93
- Planche latérale (star plank) + kettlebell p. 94

Sommaire (suite)

DOS & LOMBAIRES

● Jefferson curl (chaîne postérieure)	p. 95
● Extension lombaire (procubitus) + chaîne antérieure	p. 96
● Extension dorsale au sol + lancer de ballon (renfo du dos)	p. 97
● Flexion lombaire (debout)	p. 98
● W puis Y au sol (sans charge) — renfo du dos	p. 99
● W puis Y au sol (avec charge) — renfo du dos	p. 100

HANCHE, CUISSES & FESSIERS

● Renfo + prise de balle	p. 101
● Adducteurs — excentrique à genoux	p. 102
● Fente bulgare (quadriceps / fessiers)	p. 103
● Mobilité de hanche + contrôle moteur (chevalier servant)	p. 104
● Rotateurs externes de hanche (assis, élastique)	p. 105
● Ischios — renforcement isométrique (genou à 90°)	p. 106
● Pont fessiers (course interne & externe)	p. 107
● Single-leg Romanian Deadlift (ischios/fessiers)	p. 108
● Squat guidé avec explosivité (pause + extension rapide)	p. 109
● Kettlebell swing (chaîne postérieure)	p. 110
● Chaise — Niveau 1 : statique (pieds à plat)	p. 111
● Chaise — Niveau 2 : sur la pointe des pieds (statique)	p. 112
● Chaise — Niveau 3 : montées de pieds (dynamique)	p. 113
● Rotation interne de hanche sur le dos (élastique)	p. 114

MOLLET & CHEVILLE

● Calf raise (mollet) — bilatéral → unilatéral → excentrique	p. 115
● Renforcement isométrique mollet + soléaire	p. 116
● CARS de cheville (mobilité)	p. 117
● Renforcement des releveurs (tibial antérieur)	p. 118

PIED

● Foot-bridge (voûte plantaire & appui)	p. 119
● Renforcement isométrique du LFH (gros orteil)	p. 120
● Single-leg RDL + travail du LFH (pied)	p. 121

Sommaire (suite)

ÉPAULE & MEMBRES SUPÉRIEURS

- Épaule — rotations interne/externe (décubitus latéral) p. 122
- Épaule — élévation en décubitus latéral (haltère) p. 123
- Renfo du bras en prise neutre (curl marteau) p. 124

RENFORCEMENT DU GRIP

- Grip — Niveau 1 : lâcher-rattraper p. 125
- Grip — Niveau 2 : tenue d'un disque pincé (pinch grip) p. 126

MOBILITÉ THORACIQUE

- Extension thoracique (assis) p. 127
- Extension thoracique — lift-off p. 128
- Rotation thoracique au bâton (assis) p. 129

MOBILITÉ — CHEVILLE

- Cheville — Niveau 1 (mobilisation au poids du corps) p. 130
- Cheville — Niveau 2 (mobilisation avec élastique) p. 131
- Cheville — Niveau 3 (mobilisation lestée) p. 132

PROPRIOCEPTION

- Cheville — Niveau 1 : proprioception avec tension vers l'inversion p. 133
- Cheville — Niveau 2 : proprioception avec tension vers l'inversion + tâche ballon p. 134

RÉCUPÉRATION — ÉTIREMENTS

- Étirement du piriforme (assis) p. 135
- Étirement des fessiers — pigeon (appui sur box) p. 136
- Extension lombaire — le cobra p. 137

RÉCUPÉRATION — AUTO-MASSAGE

- Auto-massage des ischio-jambiers (rouleau) p. 138
- Auto-massage des mollets (rouleau) p. 139
- Auto-massage des adducteurs (rouleau) p. 140
- Auto-massage de l'épaule / omoplate (balle contre le mur) p. 141
- Auto-massage de l'avant-bras (balle) p. 142

Sommaire (suite)

RÉCUPÉRATION — HYGIÈNE DE VIE

- Sommeil · Alimentation · Hydratation (+ code promo Nutripure) p. 143

PRÉPARATION MENTALE

- Guide — gérer le stress, la solitude et l'échec p. 144

Avant de commencer

Sécurité, échauffement & mode d'emploi

ÉCHAUFFEMENT (10–15 min)

- Course, talons-fesses, montées de genoux, pas chassés.
- Mobilité épaules, poignets, hanches, chevilles.
- Prises de balle douces au sol puis à mi-hauteur.
- Quelques plongeons légers pour préparer le corps.

SÉCURITÉ & PRÉVENTION

- Sol stable et dégagé, gants en bon état.
- Monter l'intensité progressivement.
- Plongeons : amortir avec l'avant-bras, pas le coude.
- Stopper en cas de douleur ; hydratation régulière.

COMMENT LIRE UNE FICHE

- **Objectifs** : ce que l'exercice développe.
- **Matériel / Durée / Niveau / Public** : l'organisation pratique.
- **Schéma** : vue de dessus, but en haut ; légende sous le terrain.
- **Déroulé** : les étapes de la séance, dans l'ordre.
- **Points de coaching** : ce que tu observes et corriges.
- **Critères de réussite** : comment savoir que c'est acquis.
- **Variables** : comment rendre l'exercice plus simple ou plus dur.
- **Intérêt pour le gardien** : le lien avec le geste du poste, quand la fiche le précise.

Note : ces fiches sont une mise au propre de mes vidéos. Les schémas et descriptions reconstituent le dispositif d'après les images — ajuste librement les distances, le nombre de répétitions et les variables selon ton groupe.

Matériel utilisé

Tout l'équipement de l'ebook, par catégorie

Voici l'inventaire complet du matériel utilisé dans l'ensemble des fiches. La plupart des exercices fonctionnent avec peu de matériel : tu peux toujours remplacer un élément par un équivalent (un plot pour un piquet, un sac pour une haie basse, etc.).

BALLONS & CIBLES

- Ballons de football (prévois-en plusieurs).
- But / cage + mini-buts (ou 2 plots faisant office de but).
- Cibles à viser (proches et lointaines).
- Tchoukball / cadre de renvoi (rebondisseur).

PLOTS & REPÈRES

- Plots / cônes de marquage.
- Plots de couleur (jeu de 4 couleurs).
- Coupelles et repères au sol.
- Cartons chiffrés / repères couleur (cognitif).

COORDINATION & VITESSE

- Échelle de rythme.
- Haies basses (2 à 3).
- Piquets (slalom + matérialisation des poteaux).
- Patin / serviette glissante (sol lisse).

MOBILITÉ & ÉVALUATION

- Élastiques de mobilité + point d'ancrage.
- Mètre ruban, rapporteur ou appli d'angle.
- Kit Y-Balance (ou 3 mètres ruban + repère).
- Appui (boîte / mur), tapis.

RENFORCEMENT & CHARGES

- Médecine-ball.
- Kettlebell(s) / haltères légers.
- Disque(s) de fonte, bâton.
- Box / banc / step ; mur d'appui ; tapis.

ENCADREMENT (HUMAIN)

- 1 coach / serveur pour les envois.
- Attaquant(s) / centreur sur les situations de jeu.
- Un 2e gardien sur certains exercices (duels, frappes).
- Poids du corps : plusieurs exos ne demandent aucun matériel.

Astuce : le détail du matériel propre à chaque exercice figure dans l'encadré « Matériel » en haut de sa fiche.

Mentions légales & droits d'usage

Copyright, conditions d'utilisation & avertissement

COPYRIGHT

- © 2026 Romain — Entraîneur des gardiens & Kinésithérapeute du sport. Tous droits réservés.
- L'ensemble des textes, schémas, photos et mises en page de cet ebook est une œuvre originale, protégée par le droit d'auteur.

CONDITIONS D'UTILISATION

- Cet ebook est réservé à un usage personnel par l'acheteur (usage professionnel individuel inclus : utilisation avec tes propres groupes / joueurs).
- Revente, redistribution, partage gratuit (fichier complet ou extraits) et republication en ligne sont interdits sans accord écrit préalable.
- Toute reproduction des schémas, photos ou textes en dehors d'un usage personnel est interdite.

AVERTISSEMENT

- Ce contenu est fourni à titre informatif et pédagogique ; il ne remplace pas un avis médical.
- Adapte toujours les exercices au niveau, à l'âge et à l'état de santé de chaque gardien.
- En cas de douleur, de blessure ou de doute, consulte un professionnel de santé avant de poursuivre.
- L'entraîneur reste responsable de l'encadrement et de la sécurité de la séance.

Une question sur cet ebook ou sur son utilisation ? Écris-moi : romain.physiosport44@gmail.com

Les exercices

Spécifique gardien · Préparation physique · Évaluation

OBJECTIFS

Prise de balle à deux mains • Blocage propre du ballon • Concentration sur la prise

MATÉRIEL

Ballons, 2 gardiens

DURÉE

8–10 min (séries)

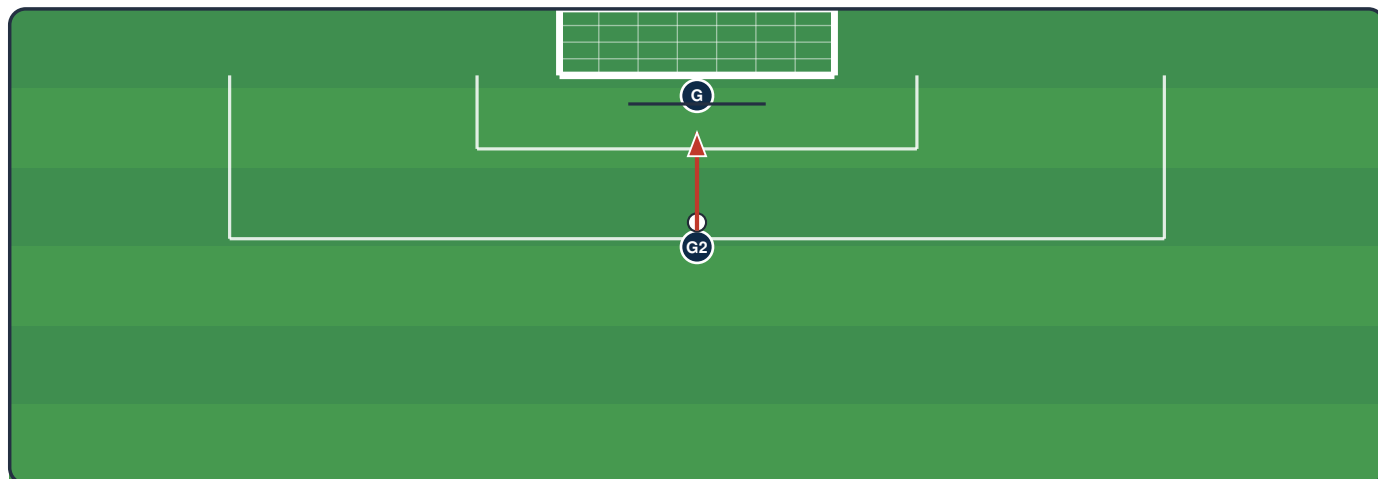
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U9 → seniors

GARDIEN À GENOUX SUR SA LIGNE — FRAPPE POITRINE DU 2E GARDIEN



● Gardien (bloque) ● Gardien frappeur (G2) ○ Ballon — Frappe (poitrine)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Deux gardiens se placent face à face. Celui qui travaille se met à genoux sur sa ligne de but : il se concentre uniquement sur la prise.
- 2 Le second gardien lui envoie des frappes à hauteur de poitrine.
- 3 Le gardien bloque le ballon à deux mains : prise franche, ballon ramené et sécurisé contre le buste.
- 4 On enchaîne les répétitions, puis on inverse les rôles.

POINTS DE COACHING

- Mains en panier (forme de W) derrière le ballon, doigts écartés.
- Amortir et ramener le ballon contre le buste pour le sécuriser.
- Regard fixé sur le ballon jusqu'au contact ; rester gainé et stable.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Ballon bloqué proprement : aucun rebond ni relâché.
- ✓ Mains bien placées derrière le ballon à chaque prise.
- ✓ Prise sécurisée et constante sur toute la série.

VARIABLES

- Hauteur et vitesse de la frappe.
- Distance entre les deux gardiens.
- Passer debout (progression) une fois la prise maîtrisée à genoux.
- Ajouter une feinte ou un signal avant la frappe.

Sécurité : Distance adaptée et frappes maîtrisées (pas trop puissantes). Bien protéger le visage ; ballon adapté à la prise.

OBJECTIFS

Prise de balle à deux mains debout • Position du corps derrière le ballon • Jeu de jambes / appuis avant la prise

MATÉRIEL

Ballons, 2 gardiens

DURÉE

8–10 min (séries)

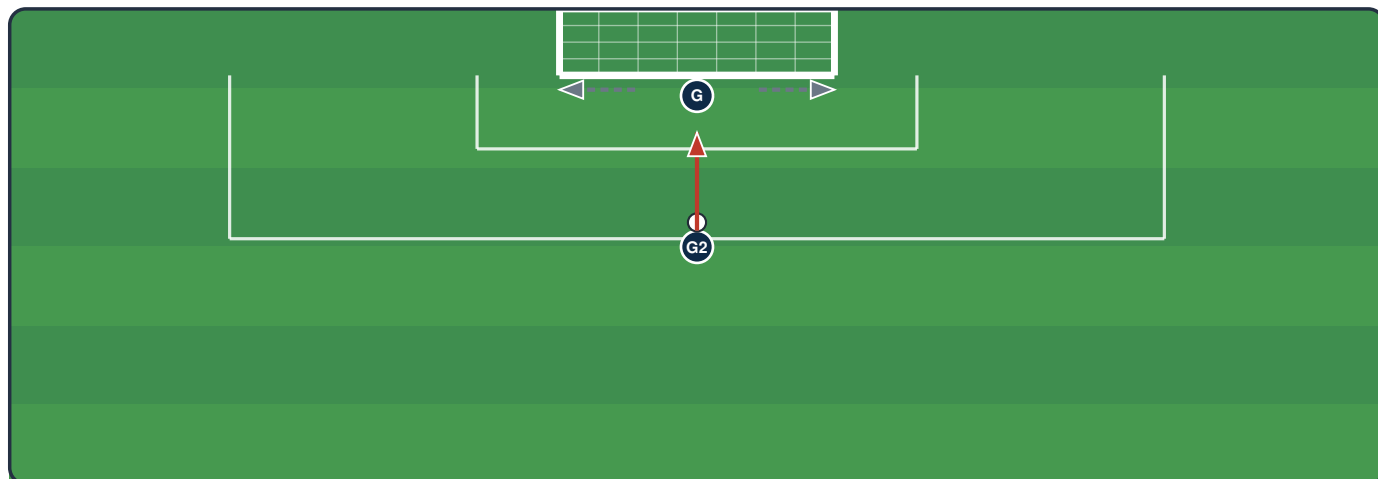
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

GARDIEN DEBOUT SUR SA LIGNE — FRAPPE POITRINE DU 2E GARDIEN



● Gardien (debout) ● Gardien frappeur (G2) ○ Ballon — Frappe (poitrine) -- Jeu de jambes

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Les deux gardiens se placent face à face. Celui qui travaille est debout sur sa ligne, en position d'attente (appuis actifs).
- 2 Le second gardien lui envoie des frappes à hauteur de poitrine.
- 3 Le gardien ajuste sa position avec un jeu de jambes (petits pas) pour se placer corps derrière le ballon.
- 4 Il bloque à deux mains : prise franche, ballon ramené et sécurisé contre le buste. On enchaîne, puis on inverse les rôles.

POINTS DE COACHING

- Position d'attente : appuis largeur d'épaules, poids vers l'avant, mains prêtes.
- Se placer corps derrière le ballon avec des petits pas — ne pas se jeter sur le ballon.
- Prise à deux mains (W), amortir et sécuriser contre le buste ; rester gainé et équilibré.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Corps bien placé derrière le ballon avant chaque prise.
- ✓ Prise franche à deux mains, aucun ballon relâché.
- ✓ Appuis actifs et équilibre conservé entre les répétitions.

VARIABLES

- Distance du frappeur (plus près = moins de temps pour se placer).
- Ballon arrêté (frappe sur place) puis en mouvement (gardien et/ou frappeur se déplacent).
- Hauteur et vitesse de la frappe.
- Ajouter un déplacement latéral imposé avant la prise.

Sécurité : Distance adaptée et frappes maîtrisées (pas trop puissantes). Bien protéger le visage ; ballon adapté à la prise.

OBJECTIFS

Apprendre la mise au sol en sécurité • Prise du ballon au sol à deux mains, avec une distance progressive • Initiation débutant / échauffement

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach (ou partenaire), tapis (option)

DURÉE

5–8 min (échauffement)

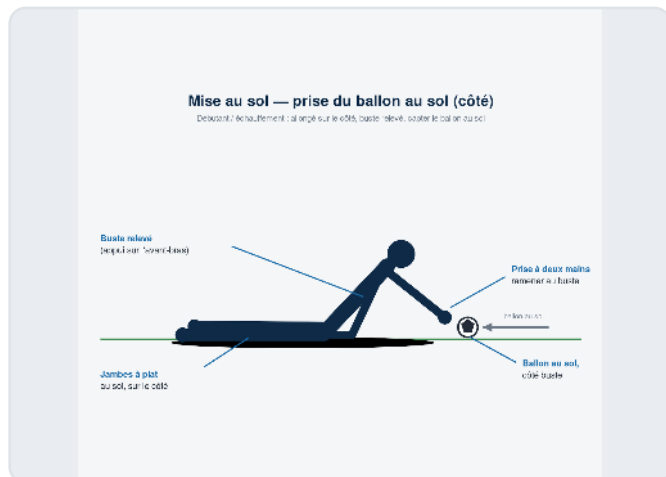
NIVEAU

Débutant

PUBLIC

U9 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Le gardien s'allonge sur le côté, jambes au sol, le buste relevé en appui sur l'avant-bras (de la hanche aux épaules).
- 2 Le coach envoie un premier ballon au sol tout près, du côté du buste (côté des mains).
- 3 Le gardien capte le ballon à deux mains et le ramène contre le buste, sans le relâcher.
- 4 Le coach recommence en plaçant le ballon de plus en plus loin sur le côté, à chaque répétition, pour obliger le gardien à s'étendre davantage.
- 5 Il renvoie, enchaîne les répétitions à distance croissante, puis change de côté.

POINTS DE COACHING

- Buste relevé et gainé, appui solide sur l'avant-bras.
- Mains derrière le ballon (forme de W), regard sur le ballon jusqu'au contact.
- Ramener le ballon contre le buste pour le sécuriser ; mouvements doux (échauffement).
- Augmenter la distance progressivement, sans forcer sur les premières répétitions.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Ballon capté proprement au sol, sans rebond ni relâché.
- ✓ Buste maintenu relevé pendant la prise.
- ✓ Distance de prise qui augmente progressivement sans perte de qualité.
- ✓ Travail équilibré des deux côtés.

VARIABLES / PROGRESSION

- Vitesse / force du ballon au sol.
- Distance de départ et vitesse de progression.
- Côté droit puis côté gauche.
- Enchaîner avec un relevé (passer debout) pour progresser.

Sécurité : Surface souple (tapis ou gazon). Mouvements doux en échauffement, intensité augmentée progressivement.

OBJECTIFS

Mise au sol en déplacement • Enchaînement de prises au sol • Relevé rapide et remplacement

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

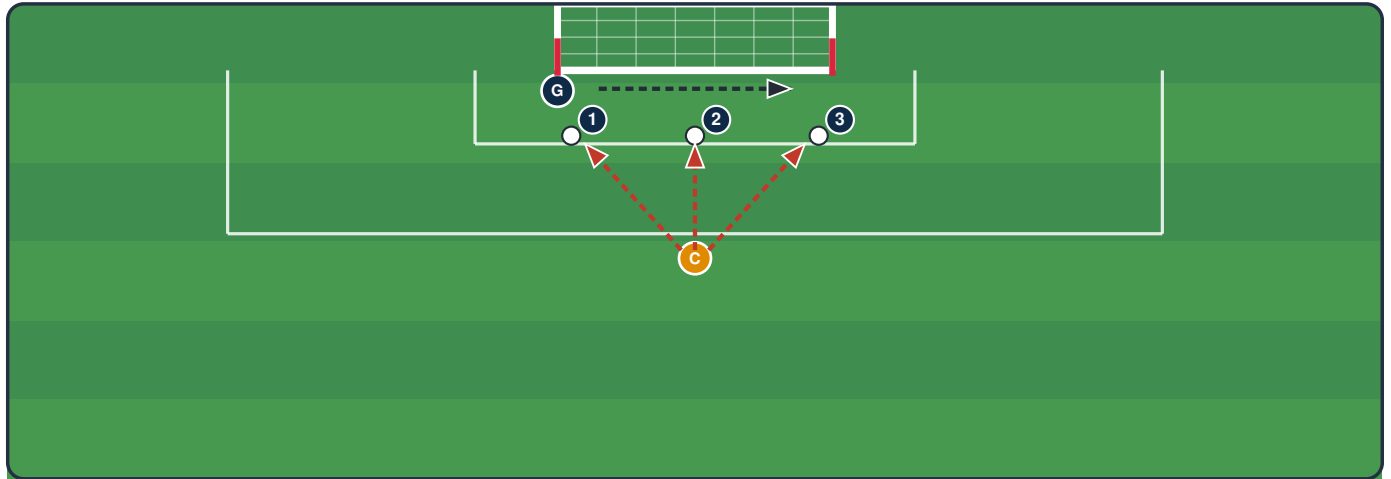
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

DÉPART 1ER POTEAU → FRAPPES AU SOL ENCHAÎNÉES → 2E POTEAU



● Gardien ● Coach (C) ● 1,2,3 = ordre des frappe Poteau ■■ Déplacement ■■ Frappe au sol

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part d'un poteau, prêt à se mettre au sol.
- 2 Le coach enchaîne des ballons au sol : à chaque ballon, le gardien se met au sol et capte à deux mains.
- 3 Après chaque prise, il se relève vite et se déplace vers l'autre poteau pour le ballon suivant.
- 4 Il progresse ainsi jusqu'à l'autre poteau, puis repart dans l'autre sens.

POINTS DE COACHING

- Se mettre au sol corps en barrière, prise à deux mains, ballon ramené au buste.
- Relevé rapide et remplacement face au jeu entre chaque ballon.
- Garder la qualité de prise malgré l'enchaînement et la fatigue.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Chaque ballon capté proprement au sol (aucun relâché).
- ✓ Relevé et déplacement rapides entre les frappes.
- ✓ Progression régulière d'un poteau à l'autre.

VARIABLES

- Cadence et nombre de frappes.
- Hauteur des ballons (sol, mi-hauteur).
- Distance et angle du coach.
- Sens : gauche → droite puis droite → gauche.

Sécurité : Surface souple ; parades amorties sur l'avant-bras et la hanche. Doser les séries pour garder la qualité.

OBJECTIFS

Parade à mi-hauteur en déplacement • Enchaînement de prises • Relevé rapide et remplacement

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

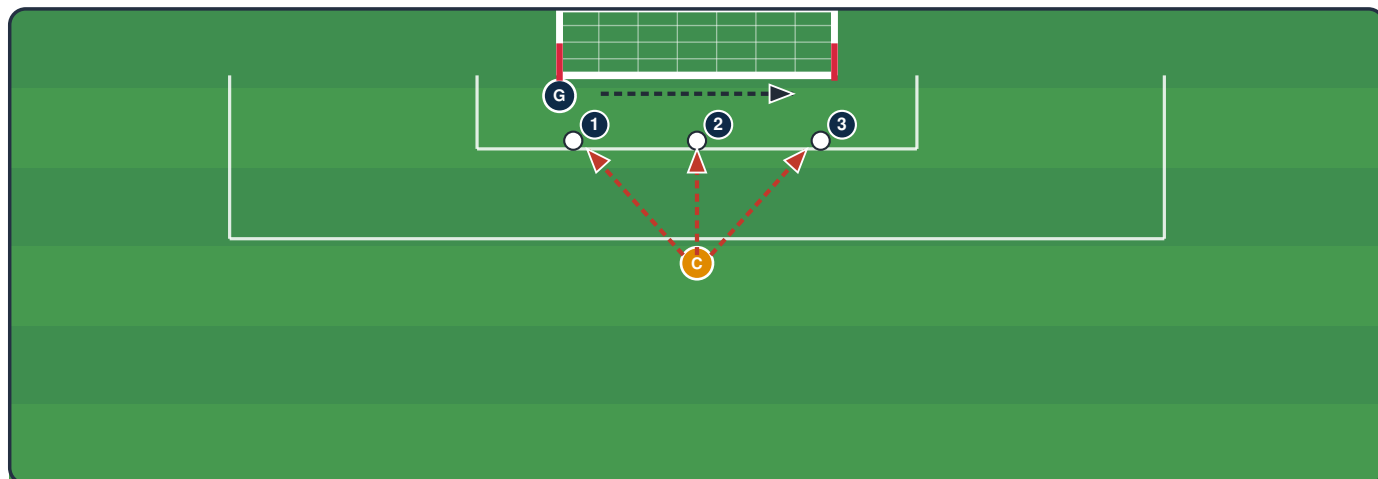
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

DÉPART 1ER POTEAU → FRAPPES À MI-HAUTEUR ENCHAÎNÉES → 2E POTEAU



● Gardien ● Coach (C) ● 1,2,3 = ordre des frappes | Poteau -- Déplacement - - Frappe à mi-hauteur

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part d'un poteau, en position d'attente.
- 2 Le coach enchaîne des ballons à mi-hauteur : à chaque ballon, le gardien capte ou réalise un demi-plongeon.
- 3 Après chaque prise, il se relève vite et se déplace vers l'autre poteau pour le ballon suivant.
- 4 Il progresse jusqu'à l'autre poteau, puis repart dans l'autre sens.

POINTS DE COACHING

- Mains présentées tôt, corps derrière le ballon à mi-hauteur.
- Demi-plongeon propre si besoin ; sécuriser ou dévier franchement.
- Relevé et remplacement rapides entre chaque ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Chaque ballon capté/paré proprement à mi-hauteur.
- ✓ Relevé et déplacement rapides entre les frappes.
- ✓ Progression régulière d'un poteau à l'autre.

VARIABLES

- Cadence et nombre de frappes.
- Hauteur (mi-hauteur, puis varier).
- Distance et angle du coach.
- Sens : gauche → droite puis droite → gauche.

Sécurité : Surface souple ; réceptions amorties. Doser les séries pour garder la qualité.

OBJECTIFS

Travailler le plongeon au sol • Attaquer le ballon vers l'avant • Arrêter le ballon avant les plots

MATÉRIEL

6 plots (2 arcs de 3),
ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

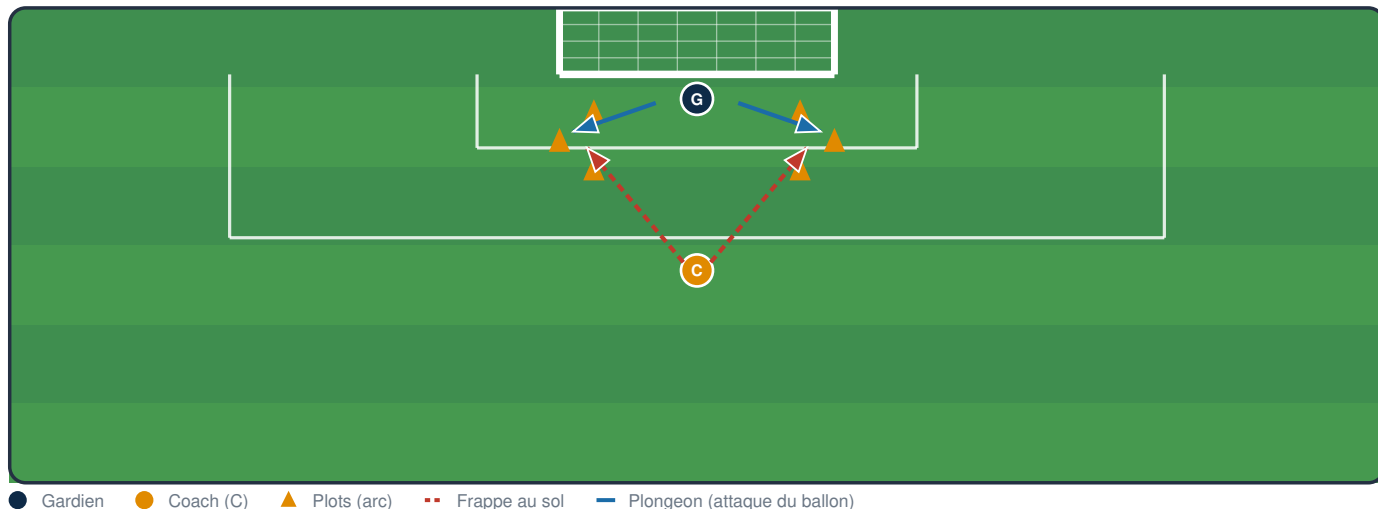
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

DÉPART DEBOUT AU CENTRE → FRAPPE AU SOL → PLONGER AVANT LES PLOTS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien démarre debout, au centre. De chaque côté, 3 plots forment un petit arc de cercle.
- 2 Le coach frappe un ballon au sol d'un côté.
- 3 Le but : plonger pour attaquer le ballon et l'arrêter AVANT qu'il n'atteigne (ne touche) les plots.
- 4 Se relever, se replacer au centre, et enchaîner de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Attaquer le ballon vers l'avant : aller le chercher tôt, ne pas l'attendre.
- Plongeon : se grandir puis pousser sur la jambe extérieure, corps de profil, mains derrière le ballon.
- Capter ou dévier franchement, puis se relever vite et se replacer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon est arrêté avant les plots (attaque vers l'avant réussie).
- ✓ Plongeon technique : profil, amorti sur l'avant-bras et la hanche.
- ✓ Remplacement rapide entre les deux côtés.

VARIABLES

- Distance des plots (plus proches = il faut attaquer plus tôt).
- Vitesse et angle de la frappe.
- Côté annoncé puis aléatoire (réaction).
- Hauteur : au sol puis ras-de-terre.

Sécurité : Surface souple ; plongeon amorti sur l'avant-bras et la hanche. Bien s'échauffer avant les plonges.

OBJECTIFS

Prise / parade à mi-hauteur sur le côté • Demi-plongeon technique • Corps derrière le ballon

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

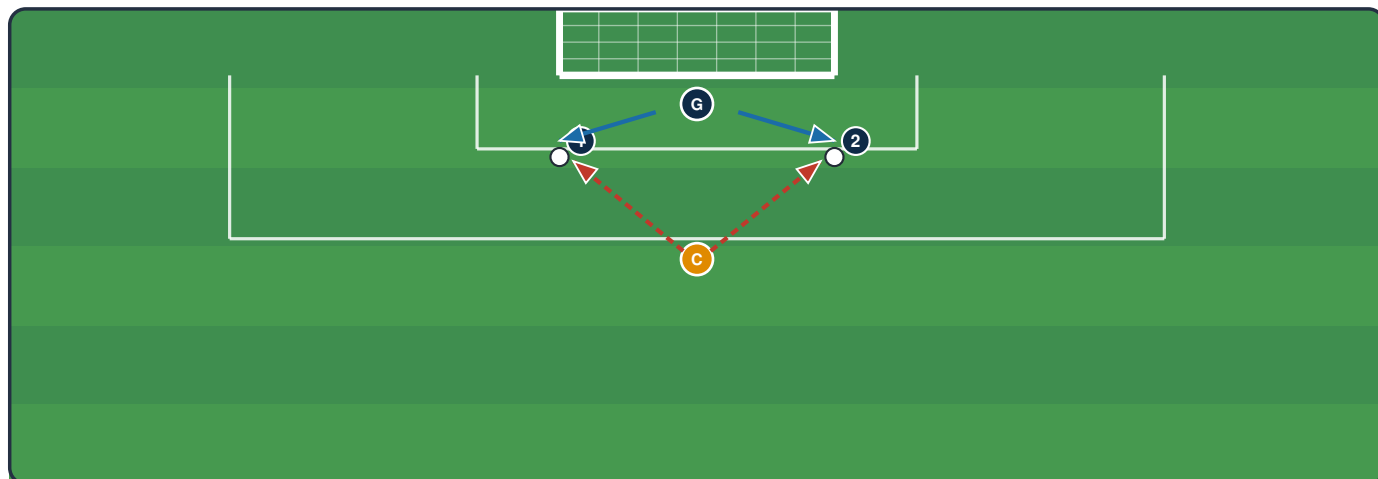
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

DÉPART DEBOUT AU CENTRE → BALLON À MI-HAUTEUR SUR LE CÔTÉ → DEMI-PLONGEON



● Gardien ● Coach (C) ● 1,2 = ordre ○ Ballon - - - Frappe à mi-hauteur — Demi-plongeon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien démarre debout, au centre, en position d'attente.
- 2 Le coach envoie un ballon à mi-hauteur sur un côté.
- 3 Le gardien réalise un demi-plongeon : corps derrière le ballon, prise à deux mains (ou déviation franche).
- 4 Se relever, se replacer au centre, et enchaîner de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Pousser sur la jambe extérieure, amener les mains derrière le ballon.
- Prise à mi-hauteur : pouces qui se rejoignent, sécuriser contre le buste.
- Rester équilibré, se relever vite et se replacer face au jeu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Ballon capté ou paré proprement à mi-hauteur.
- ✓ Demi-plongeon technique, corps derrière le ballon.
- ✓ Remplacement rapide entre les deux côtés.

VARIABLES

- Distance du coach et hauteur exacte du ballon.
- Vitesse et angle de la frappe.
- Côté annoncé puis aléatoire (réaction).
- Enchaîner sol → mi-hauteur dans la même série.

Sécurité : Surface souple ; réception amortie. S'échauffer avant les plonges ; intensité progressive.

OBJECTIFS

Plongeon à mi-hauteur • Attaquer le ballon vers l'avant • Arrêter le ballon avant les plots

MATÉRIEL

6 plots (2 arcs de 3),
ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

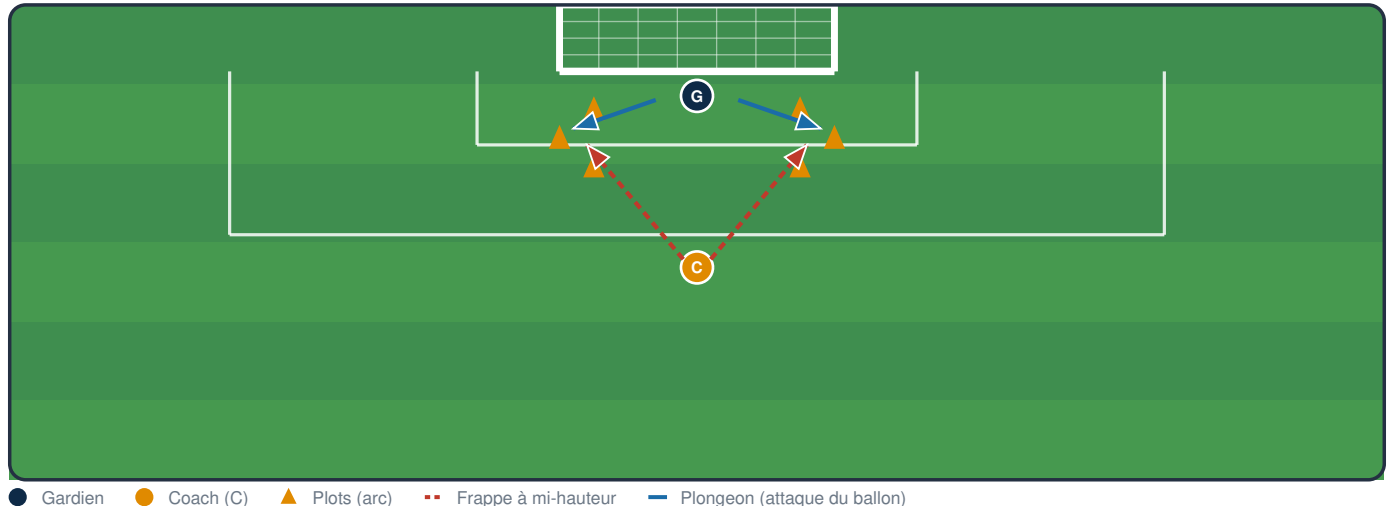
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

DÉPART DEBOUT AU CENTRE → BALLON À MI-HAUTEUR → PLONGER AVANT LES PLOTS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien démarre debout, au centre. De chaque côté, 3 plots forment un petit arc de cercle.
- 2 Le coach envoie un ballon à mi-hauteur d'un côté.
- 3 Le but : plonger pour attaquer le ballon et l'arrêter AVANT qu'il n'atteigne les plots.
- 4 Se relever, se replacer au centre, et enchaîner de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Attaquer le ballon vers l'avant : aller le chercher tôt, mains derrière le ballon.
- Plongeon à mi-hauteur : se grandir puis pousser sur la jambe extérieure.
- Capter ou dévier franchement, puis se relever vite.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon est arrêté avant les plots (attaque vers l'avant réussie).
- ✓ Plongeon technique à mi-hauteur, corps gainé.
- ✓ Remplacement rapide entre les deux côtés.

VARIABLES

- Distance des plots (plus proches = attaquer plus tôt).
- Vitesse et angle de la frappe.
- Côté annoncé puis aléatoire (réaction).
- Hauteur : mi-hauteur, puis varier sol / haut.

Sécurité : Surface souple ; plongeon amorti sur l'avant-bras et la hanche. Bien s'échauffer avant les plonges.

OBJECTIFS

Prise de balle • Déplacements • Prise d'infos • Jeu au pied

MATÉRIEL

3 plots, ballons, 2 cibles

DURÉE

15–20 min

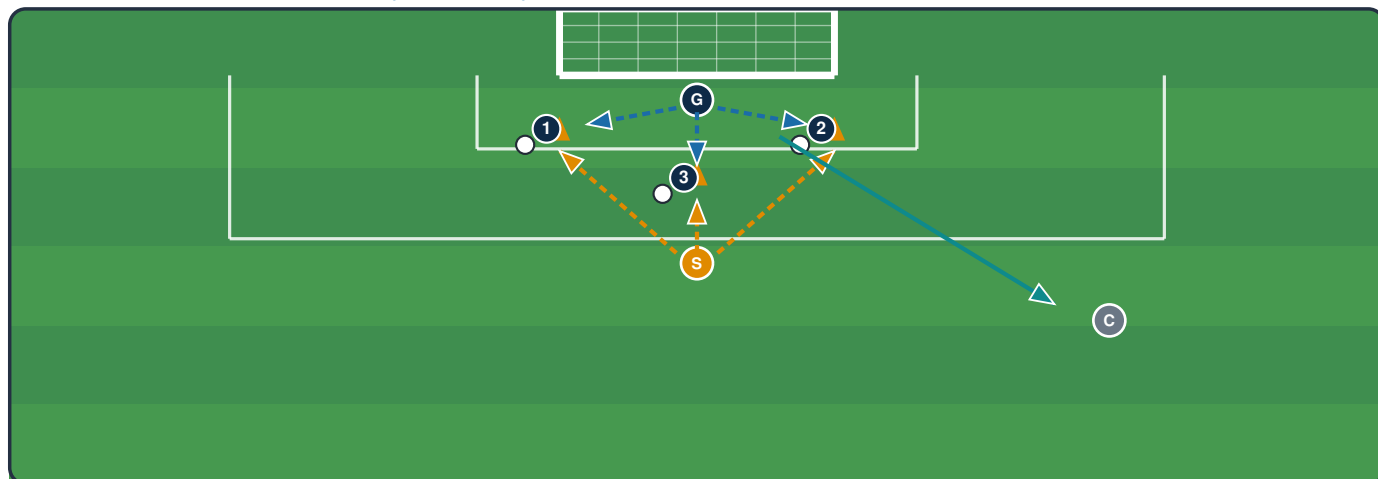
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

TRIANGLE DE PLOTS — 3 FRAPPES (1 PAR PLOT)



● Gardien ● Serveur (S) ○ 1,2,3 = frappes ● Cible relance (C) ▲ Plot -- Déplacement -- Frappe — Relance au pied

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part au centre du triangle de plots, en position d'attente.
- 2 Le serveur envoie 3 frappes successives (1, 2, 3), une vers chaque plot du triangle.
- 3 À chaque frappe, le gardien se déplace vers le plot concerné et réalise la prise.
- 4 Aussitôt après la prise, il relance au pied vers une cible (court, mi-long, long).
- 5 On enchaîne en variant l'ordre des frappes et le sens des déplacements.

POINTS DE COACHING

- Reste sur appuis dynamiques (plante des pieds), jamais à plat.
- Corps derrière le ballon, prise en cuillère ou en W selon la hauteur.
- Relève la tête entre chaque action pour prendre l'information.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Prise propre, sans rebond ni ballon qui échappe.
- ✓ Déplacement en pas chassés, sans croiser les jambes.
- ✓ Relance précise du bon et du mauvais pied.

VARIABLES

- Sens de déplacement imposé ou aléatoire.
- Augmenter l'intensité / le rythme.
- Varier la hauteur de prise de balle.
- Travailler bon pied / mauvais pied.
- Varier la prise d'infos (signal visuel).

Sécurité : Gants en place, surface sèche ; espacer les plots pour garder une amplitude de déplacement maîtrisée.

OBJECTIFS

Prise d'info avant la relance • Choix de la solution (court / long) • Qualité de relance au pied (bon / mauvais pied)

MATÉRIEL

3 mini-buts (ou plots),
ballons, 1 coach

DURÉE

10–15 min (séries)

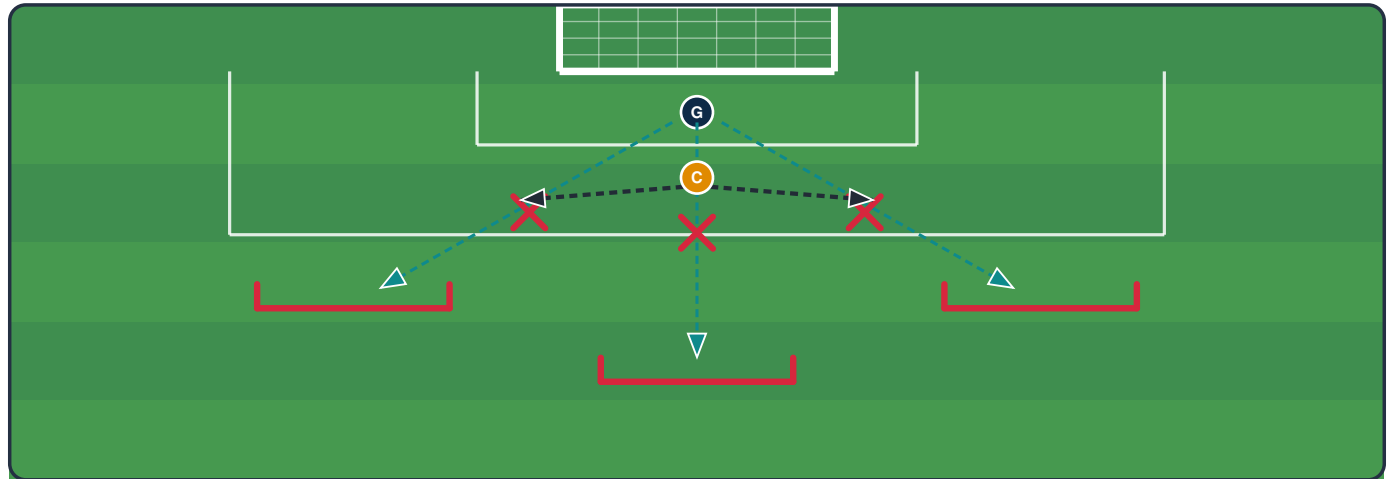
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

3 MINI-BUTS RÉPARTIS DEVANT LE GARDIEN → PRISE D'INFO → RELANCE VERS L'AVANT DANS LE BUT VIDE



● Gardien ● Coach (C) ■ Buts cibles - - Lignes de passe (3 buts) - - Le coach glisse (G↔D) - - Angle fermé (1 au choix)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Installer 3 mini-buts répartis DEVANT le gardien (gauche / axe / droite), ouverture face au grand but, pour que chaque relance se fasse vers l'avant.
- 2 Un ballon est envoyé au gardien (passe au sol).
- 3 Pendant le contrôle, le coach se déplace pour fermer l'angle de passe vers l'un des 3 buts (il barre le couloir).
- 4 Le gardien prend l'info (quel but est fermé) et relance au pied dans un but resté vide.

POINTS DE COACHING

- Prendre l'info AVANT le contrôle : lever la tête, lire où va le coach.
- Contrôle orienté vers l'espace libre, puis relance précise et cadrée.
- Toujours relancer vers l'avant, dans le but resté libre (gauche, axe ou droite).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien lit l'info et choisit un but resté vide.
- ✓ Contrôle orienté et relance précise (ballon cadré dans le but).
- ✓ Qualité de relance des deux pieds.

VARIABLES

- Le coach ferme le but au dernier moment (info tardive).
- Imposer bon pied / mauvais pied.
- Ajouter un 2e « défenseur » ou réduire le temps de décision.
- Varier la hauteur / vitesse de la passe reçue.

Sécurité : Espace dégagé ; adapter la puissance des relances. Prise d'info tête haute pour éviter les contacts.

OBJECTIFS

Qualité de prise • Coordination des appuis • Concentration

MATÉRIEL

Échelle de rythme,
ballons

DURÉE

10–15 min

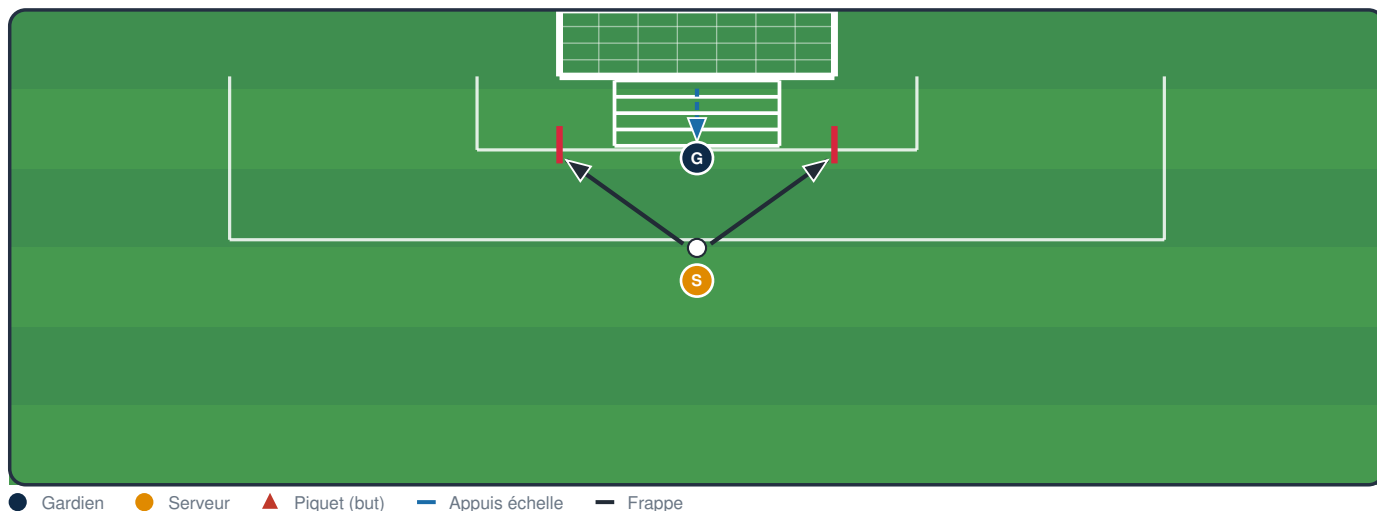
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U9 → seniors

ÉCHELLE DE RYTHME + FRAPPE VERS LES 2 PIQUETS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien traverse l'échelle de rythme avec un travail d'appuis (1 ou 2 appuis par case).
- 2 À la sortie de l'échelle, il fait face au serveur, dans un but délimité par 2 piquets.
- 3 Le serveur frappe vers l'un des 2 piquets : le gardien réalise la parade (prise à hauteur variable).
- 4 Retour au départ et on enchaîne, en gardant un rythme d'appuis élevé.

POINTS DE COACHING

- Appuis rapides et silencieux, regard déjà sur le serveur en sortie.
- Mains présentées tôt, pouces qui se rejoignent derrière le ballon.
- Gainage du tronc pour rester stable au moment de la prise.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Aucun appui dans l'échelle ne touche les barreaux.
- ✓ Le ballon est bloqué franchement, ramené contre le buste.
- ✓ Le gardien est équilibré et prêt dès la sortie de l'échelle.

VARIABLES

- Type d'appuis (avant, latéral, 1 pied).
- Hauteur et vitesse des ballons.
- Ajouter un signal de couleur pour orienter la sortie.
- Enchaîner deux prises de suite.

Sécurité : Bien fixer l'échelle au sol ; commencer lentement pour placer les appuis avant d'accélérer.

OBJECTIFS

Coordination des appuis (échelle) • Fermeture d'angle • Interception d'un centre au sol • Relance contrôlée orientée • Déplacement explosif + parade au sol

MATÉRIEL

Échelle de rythme, ballons, petit but, tchoukball, 1 coach

DURÉE

12–15 min (séries)

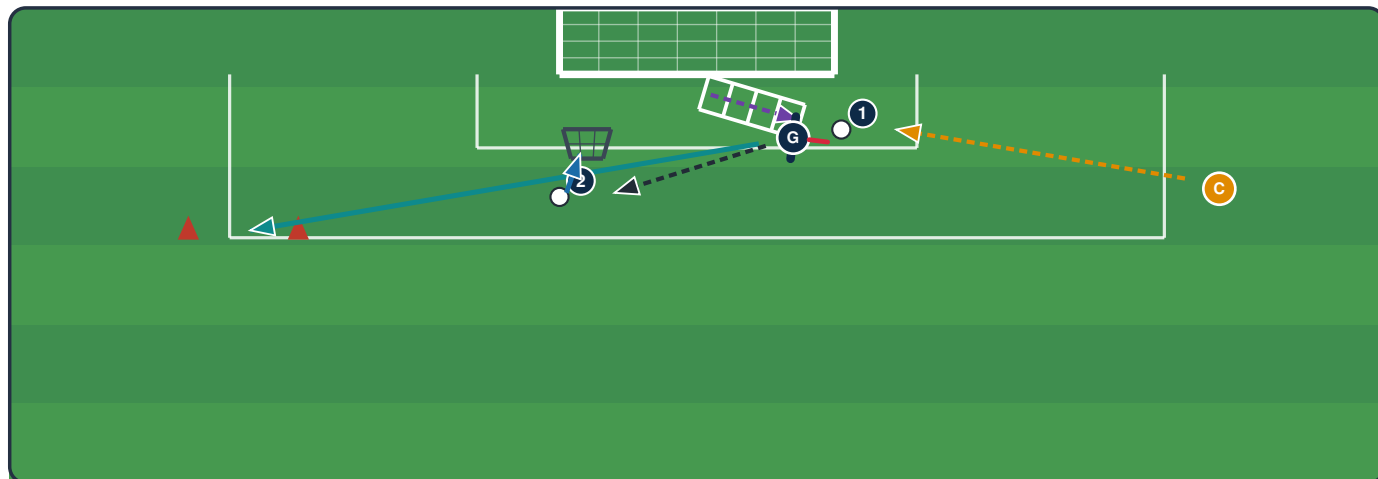
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

ÉCHELLE → FERMETURE D'ANGLE → CENTRE AU SOL → PASSE ORIENTÉE (PETIT BUT) → DÉPLACEMENT → PARADE → FRAPPE TCHOUKBALL



● Gardien ● Coach (C) ○ Ballon (ordre) ▲ Petit but — Appuis échelle — Centre au sol — Passe orientée — Déplacement — Frappe (tchoukball)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien traverse l'échelle de rythme à appuis rapides, orientée dans le sens du déplacement pour fermer l'angle.
- 2 À la sortie, il intercepte un centre au sol (ballon 1) envoyé par le coach.
- 3 Il enchaîne une passe contrôlée et orientée pour viser un petit but situé côté opposé.
- 4 Il se déplace immédiatement et rapidement vers le côté opposé pour arrêter un ballon au sol (ballon 2).
- 5 Il termine par une frappe dans le tchoukball à peine relevé (renvoi bas), puis on recommence.
- 6 Sans tchoukball : un partenaire (ou le coach) renvoie simplement un ballon au pied ou à la main.

POINTS DE COACHING

- Appuis rapides et silencieux dans l'échelle, regard déjà sur le jeu en sortie.
- Sur le centre au sol : corps derrière le ballon, prise/blocage propre.
- Passe orientée : premier contrôle qui oriente, surface de frappe nette pour cadrer le petit but.
- Réaction explosive sur le déplacement opposé ; parade au sol équilibrée avant la frappe finale.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Appuis propres dans l'échelle et bonne fermeture d'angle.
- ✓ Centre intercepté proprement, sans relâché.
- ✓ Passe cadrée dans le petit but ; parade au sol réussie côté opposé.
- ✓ Rythme élevé maintenu sur tout l'enchaînement.

VARIABLES

- Relance longue au pied + frappe en hauteur dans le tchoukball (voir fiche suivante).
- Côté de départ et sens de l'échelle (fermeture d'angle gauche / droite).
- Hauteur des ballons (sol, mi-hauteur).
- Type de signal pour déclencher l'enchaînement.

Sécurité : Bien fixer l'échelle et dégager la zone. Tchoukball stable et bien orienté. Enchaînement exigeant : doser les séries pour garder la qualité.

OBJECTIFS

Coordination des appuis (échelle) • Fermeture d'angle • Interception d'un centre au sol • Relance longue au pied • Déplacement explosif + parade & frappe en hauteur

MATÉRIEL

Échelle de rythme, ballons, tchoukball, 1 coach

DURÉE

12–15 min (séries)

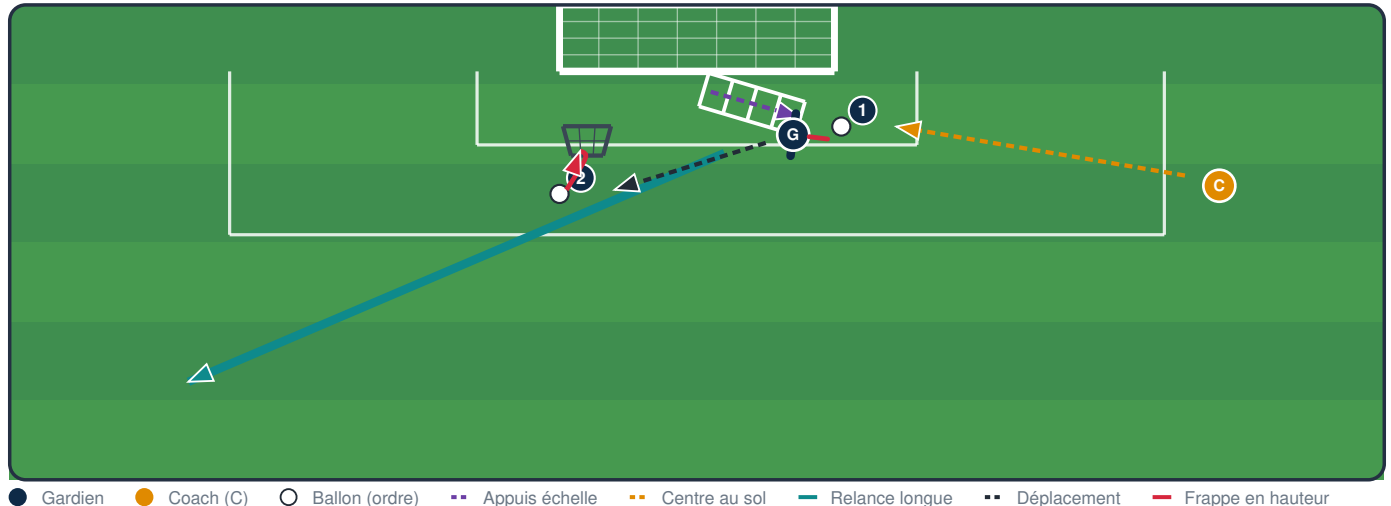
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

ÉCHELLE → FERMETURE D'ANGLE → CENTRE AU SOL → RELANCE LONGUE → DÉPLACEMENT → PARADE → FRAPPE EN HAUTEUR (TCHOUKBALL)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien traverse l'échelle de rythme à appuis rapides, orientée dans le sens du déplacement pour fermer l'angle.
- 2 À la sortie, il intercepte un centre au sol (ballon 1) envoyé par le coach.
- 3 Il enchaîne une relance longue au pied en profondeur (côté opposé) plutôt qu'une passe courte.
- 4 Il se déplace rapidement vers le côté opposé pour arrêter un ballon au sol (ballon 2).
- 5 Il termine par une frappe en hauteur dans le tchoukball (relevé), puis on recommence.
- 6 Sans tchoukball : un partenaire (ou le coach) renvoie simplement un ballon au pied ou à la main.

POINTS DE COACHING

- Appuis rapides dans l'échelle, lecture du jeu dès la sortie.
- Centre au sol : prise/blocage net, corps bien placé.
- Relance longue : contrôle orienté puis frappe ample et précise pour trouver la profondeur.
- Réaction explosive sur le déplacement opposé ; frappe en hauteur franche dans le tchoukball.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Appuis propres et bonne fermeture d'angle.
- ✓ Centre intercepté proprement.
- ✓ Relance longue précise ; parade au sol réussie côté opposé.
- ✓ Frappe en hauteur maîtrisée et rythme élevé conservé.

VARIABLES

- Distance et précision de la relance longue (cible au sol / zone).
- Côté de départ et sens de l'échelle.
- Hauteur des ballons (sol, mi-hauteur).
- Type de signal pour déclencher l'enchaînement.

Sécurité : Bien fixer l'échelle et dégager la zone. Tchoukball stable. Variante exigeante : doser les séries pour préserver la qualité.

OBJECTIFS

Lecture de la profondeur (balle courte / longue) • Adaptation de la sortie • Sortie au sol : plongeon dans les pieds / croix

MATÉRIEL

Ballons, attaquants

DURÉE

12–15 min

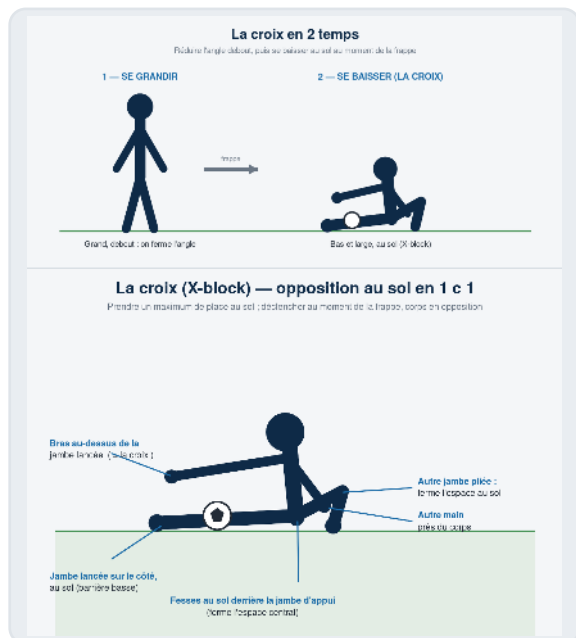
NIVEAU

Confirmé

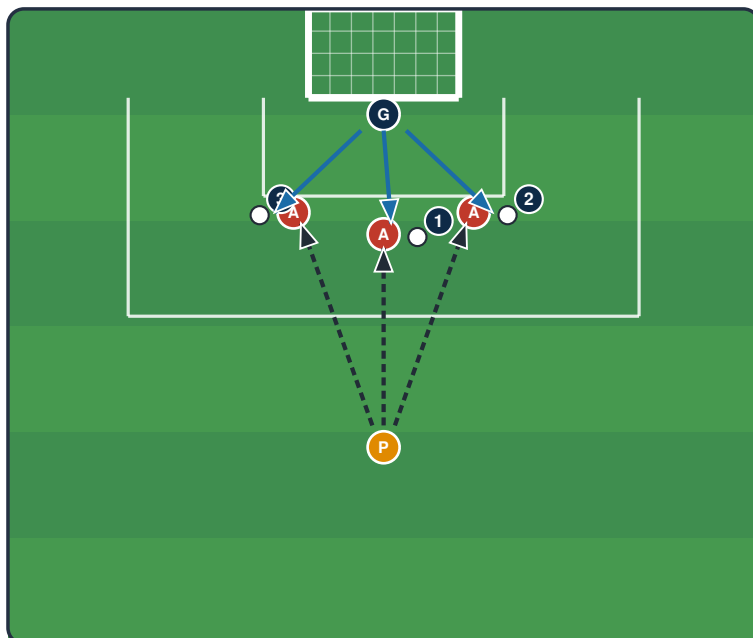
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



SORTIE ADAPTÉE À LA PROFondeUR



● Gardien ● Passeur (P) ● Attaquant (A)
● 1,2,3 = ballons (centre/droite/gauche) — Sortie

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de sa ligne ; des attaquants sont positionnés proches de lui.
- 2 Le passeur joue une balle en profondeur : courte (1) ou longue (2).
- 3 Le gardien lit la profondeur et décide de sortir pour intervenir avant l'attaquant.
- 4 Il adapte sa sortie : plongeon dans les pieds, ou en croix (blocage au sol, corps en barrière).

POINTS DE COACHING

- Lire vite la profondeur de la balle pour décider (sortir ou rester).
- Attaquer le ballon : sortie basse et large (croix) ou plongeon dans les pieds.
- Se grandir le plus tard possible, puis se baisser au moment du contact.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Décision de sortie adaptée à la profondeur de la balle.
- ✓ Sortie au sol franche (pieds / croix), corps en barrière.
- ✓ Le gardien touche le ballon avant l'attaquant.

VARIABLES

- Variante : le gardien ne connaît pas l'ordre des sorties (ballon servi au signal, de façon aléatoire).
- Profondeur de la balle (courte / longue).
- Côté de la sortie (gauche, centre, droite).
- Vitesse de la balle et des attaquants.
- Sortie imposée (pieds ou croix) ou libre.

Sécurité : Sortie au sol corps de profil, mains en avant pour protéger le visage ; gérer le contact avec l'attaquant.

OBJECTIFS

Lecture tardive de la profondeur (bâche écran) • Décider : sortie dans les pieds ou croix • Courage et timing de sortie

MATÉRIEL

1 bâche tendue, ballons, plusieurs attaquants, 1 passeur

DURÉE

12–15 min

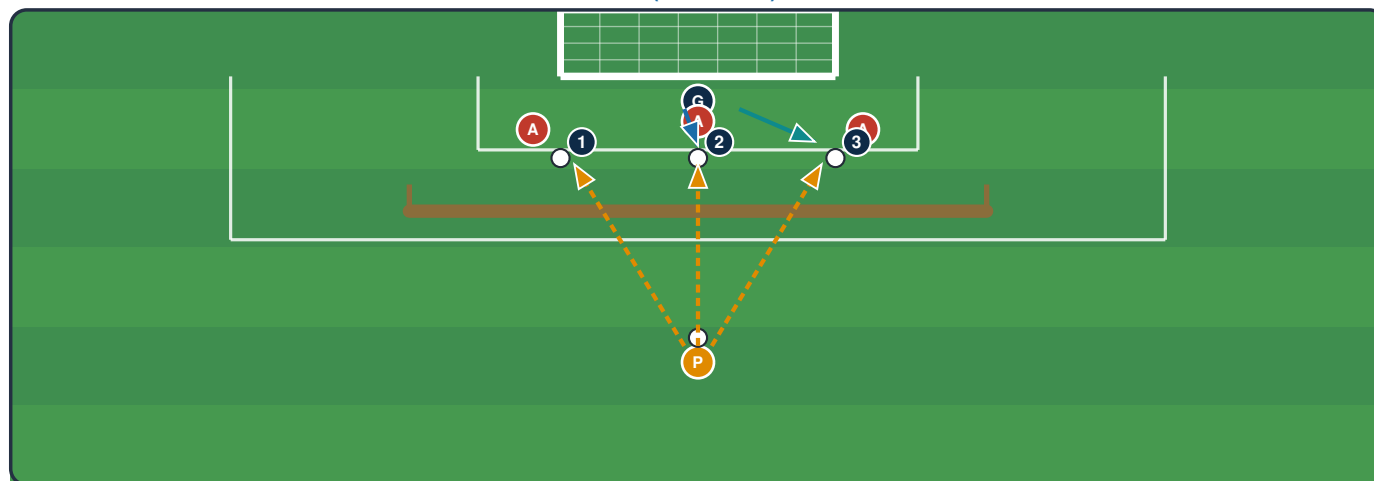
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

BÂCHE AU MILIEU DE LA SURFACE → 3 PASSES POSSIBLES (G / AXE / D) → SORTIE DANS LES PIEDS OU CROIX



● Gardien ● Passeur (P) ● Attaquants (A) ○ 1,2,3 = passes (G/axe/D) — Bâche (écran) — Passe en profondeur — Sortie dans les pieds
— Croix

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Une bâche est tendue à la moitié de la surface : elle masque la trajectoire jusqu'au dernier moment.
- 2 Des attaquants sont placés proches du gardien (dans l'axe et sur les côtés).
- 3 Le passeur (derrière la bâche) a 3 possibilités de passe en profondeur : côté gauche (1), dans l'axe (2) ou côté droit (3).
- 4 Selon la passe : ballon fort / en profondeur → sortie dans les pieds ; ballon qui arrive dans les pieds d'un attaquant → la croix (blocage au sol).

POINTS DE COACHING

- Lecture tardive : rester prêt, prise d'info dès que le ballon apparaît sous la bâche.
- Décider vite : sortir dans les pieds OU croix selon la profondeur.
- Attaquer le ballon, corps en opposition ; se baisser au moment du contact.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne décision selon la trajectoire (sortie vs croix).
- ✓ Le gardien touche le ballon avant l'attaquant.
- ✓ Sortie / croix techniques et courageuses.

VARIABLES

- Hauteur de la bâche et distance.
- Ballon fort (profondeur) vs court (dans les pieds).
- Nombre et position des attaquants.
- Signal sonore au moment de l'envoi.

Sécurité : Sortie corps de profil, mains en avant pour protéger le visage. Attaquants contrôlés ; gérer le contact, pas de surengagement.

OBJECTIFS

Qualité et vitesse d'appuis • Coordination • Enchaînement appuis → parade

MATÉRIEL

Piquets (slalom) + 2 piquets (but), ballons

DURÉE

12–15 min

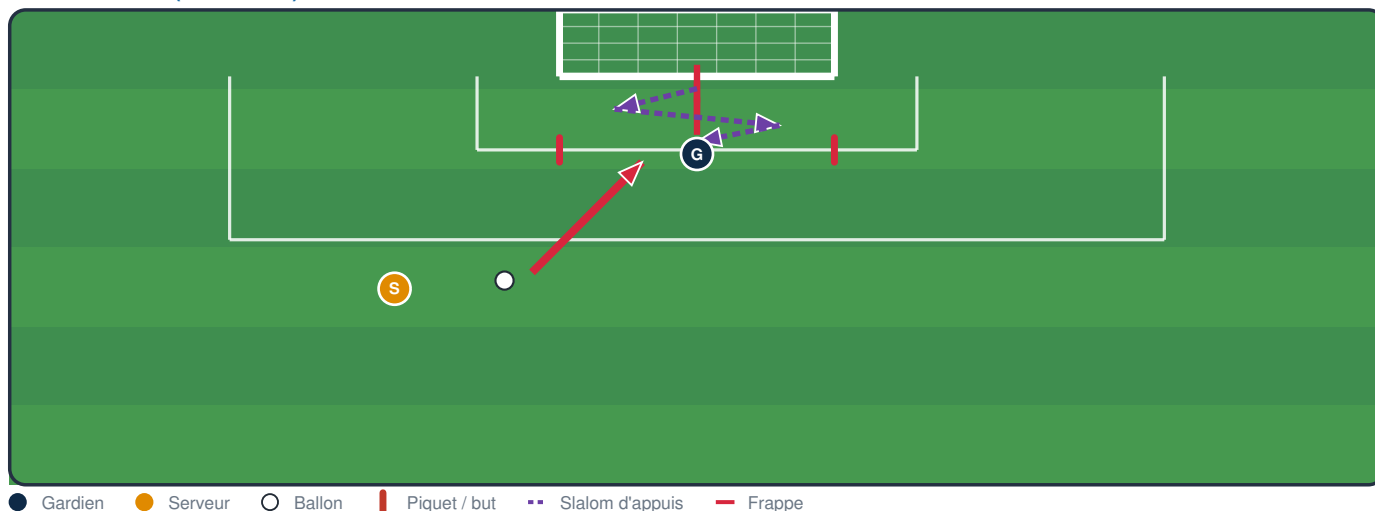
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

SLALOM + BUT (2 PIQUETS) + FRAPPE À LA SORTIE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien enchaîne un slalom d'appuis dans une ligne de piquets, vers l'avant.
- 2 À la sortie du slalom, il défend un but délimité par 2 piquets.
- 3 Le serveur frappe immédiatement à la sortie du slalom : le gardien réalise la parade.
- 4 Retour au départ, on enchaîne en variant le type d'appuis et le sens.

POINTS DE COACHING

- Appuis courts, dynamiques et orientés vers la sortie.
- Rester gainé et équilibré dans le slalom, regard relevé.
- Transition rapide entre le dernier appui et la parade.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Aucun piquet touché, fréquence d'appuis élevée.
- ✓ Le gardien arrive équilibré et prêt à la sortie.
- ✓ Parade ou prise propre dans le but.

VARIABLES

- Type d'appuis (frontal, latéral, 1 pied).
- Écartement des piquets / vitesse demandée.
- Hauteur et côté du ballon servi.
- Ajouter un signal de couleur pour la direction.

Sécurité : Bien planter les piquets ; commencer lentement pour placer les appuis avant d'accélérer.

OBJECTIFS

Déplacements rapides avant/arrière • Variété des prises (poitrine, pied, sol) • Réorganisation autour d'un repère

MATÉRIEL

1 plot, 2 piquets (but), ballons

DURÉE

8–10 min

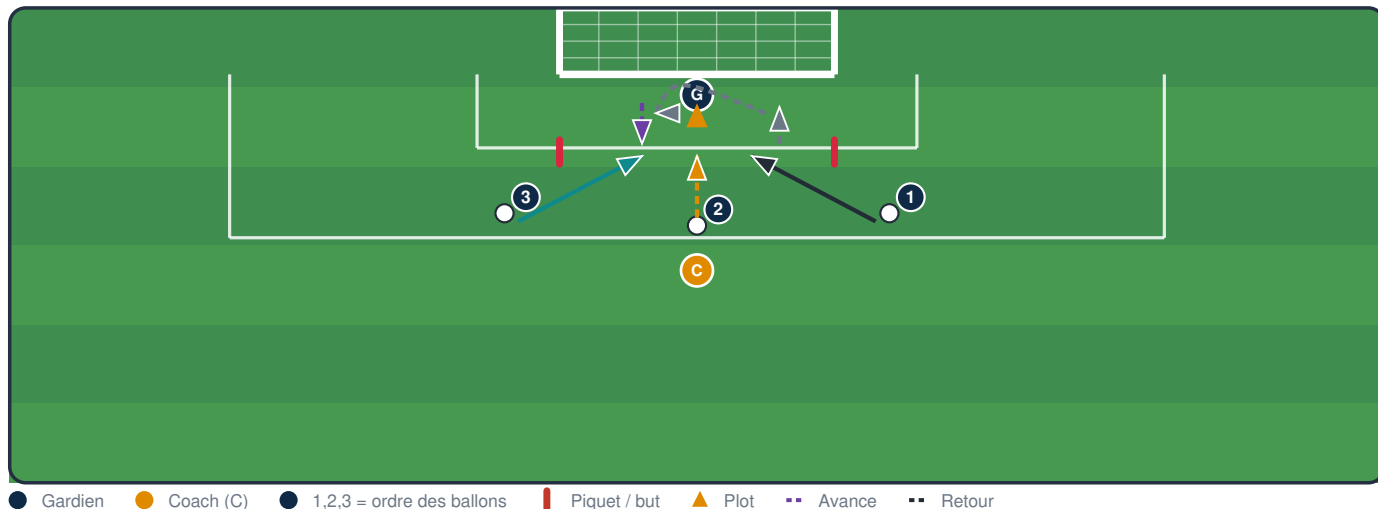
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

BUT + PLOT (3 M) + BUT À 2 PIQUETS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de son but : déplacement rapide vers l'avant en passant devant un plot situé à 3 m, jusqu'à un but délimité par 2 piquets.
- 2 1er ballon : frappe à hauteur de poitrine (prise haute). Puis il repart en arrière et fait le tour du plot.
- 3 Il revient vers l'avant : 2e ballon joué au pied, au sol. Retour en arrière, tour du plot.
- 4 Il revient une 3e fois : frappe au sol (prise basse / plongeon), puis on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Déplacement explosif vers l'avant ; tour du plot rapide et bien serré.
- Adapter la prise : corps derrière le ballon poitrine, jeu au pied propre, prise basse en sécurité au sol.
- Revenir vraiment au but entre chaque ballon, face au jeu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Tour du plot net et rapide à chaque cycle.
- ✓ Les 3 prises sont propres (poitrine, pied, sol).
- ✓ Déplacements avant/arrière rapides et équilibrés.

VARIABLES

- Variante hauteurs : 1er ballon aérien, 2e à mi-hauteur au pied, 3e à mi-hauteur.
- Distance du plot / écartement des piquets.
- Vitesse et hauteur des ballons.
- Côté du tour de plot (droite / gauche).

Sécurité : Délimiter clairement le but avec les piquets ; commencer à intensité modérée et augmenter progressivement.

OBJECTIFS

Déplacements avant/arrière • Sortie au sol sur le côté • Aller chercher le ballon tôt (avant le poteau)

MATÉRIEL

1 plot, 2 piquets (but), ballons

DURÉE

8–10 min

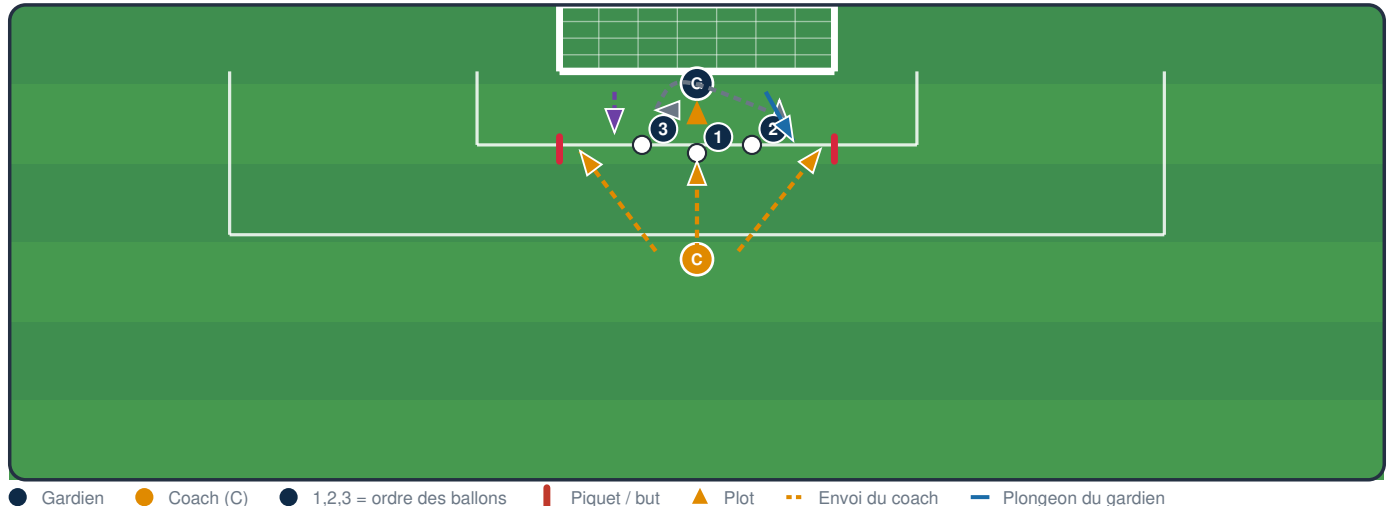
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

BUT + PLOT + SORTIE AU SOL (INTERCEPTION AVANT LE POTEAU)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de son but : déplacement rapide vers l'avant en passant devant un plot situé à 3 m, jusqu'au but à 2 piquets.
- 2 1er ballon : frappe à hauteur de poitrine. Puis retour en arrière et tour du plot.
- 3 2e ballon : sortie au sol sur le côté — le gardien plonge pour intercepter le ballon AVANT le poteau.
- 4 Retour, tour du plot, puis 3e ballon (frappe au sol) ; on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Partir tôt et bas sur le ballon latéral : aller le chercher avant qu'il n'atteigne le poteau.
- Plongeon corps de profil, mains en avant, ballon bloqué ou dévié franchement.
- Déplacement explosif et tour du plot serré entre chaque ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon est intercepté AVANT le poteau.
- ✓ Sortie au sol franche et sécurisée (corps en barrière).
- ✓ Déplacements avant/arrière rapides, tour du plot net.

VARIABLES

- Variante : le gardien ne connaît pas l'ordre des sorties (ballon servi au signal).
- Variante hauteurs : aérien / mi-hauteur / au sol.
- Côté de la sortie au sol (droite / gauche).
- Distance / vitesse du ballon roulé.

Sécurité : Sortie au sol corps de profil, mains en avant ; commencer à intensité modérée et augmenter progressivement.

OBJECTIFS

Déplacement rapide vers l'avant • Réaction après un repère (toucher le piquet) • Parade côté opposé

MATÉRIEL

1 piquet, ballons (+ but)

DURÉE

8–10 min

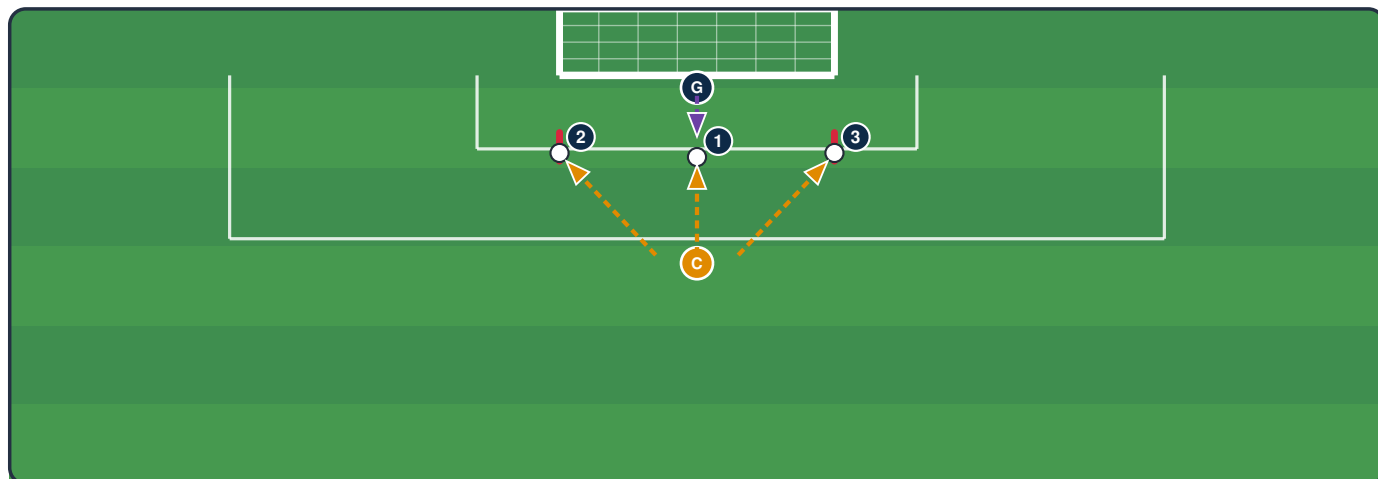
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

AVANCE → FRAPPE POITRINE → TOUCHER PIQUET → BALLON CÔTÉ OPPOSÉ



● Gardien ● Coach (C) ● 1,2,3 = ordre des ballons ■ Piquet - - Avance - - - Envoi du coach

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de son but : déplacement rapide vers l'avant.
- 2 1er ballon : frappe à hauteur de poitrine (variante : ballon au sol ou aérien).
- 3 Il va ensuite toucher un piquet (à gauche ou à droite selon la consigne).
- 4 Ballon suivant : servi à mi-hauteur du côté opposé au piquet touché — réaction et parade (variante : ballon au sol).

POINTS DE COACHING

- Déplacement explosif vers l'avant, équilibre avant la prise.
- Prise poitrine solide, corps derrière le ballon.
- Après le toucher du piquet, réagir vite vers le côté opposé (regard puis appuis).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Prise de poitrine propre sur le 1er ballon.
- ✓ Toucher franc du piquet puis réaction rapide.
- ✓ 2e ballon capté ou paré côté opposé, équilibre conservé.

VARIABLES

- Variante 1er ballon : au sol / poitrine / aérien.
- Variante 2e ballon : mi-hauteur / au sol.
- Côté du piquet (droite / gauche).
- Le gardien ne connaît pas le côté du 2e ballon (réaction).

Sécurité : Bien planter le piquet ; surface dégagée. Commencer à intensité modérée et augmenter progressivement.

OBJECTIFS

Déplacement rapide vers l'avant • Parade au sol puis relevé explosif • Réaction après un repère (toucher le plot) • Parade côté opposé

MATÉRIEL

1 plot, ballons (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

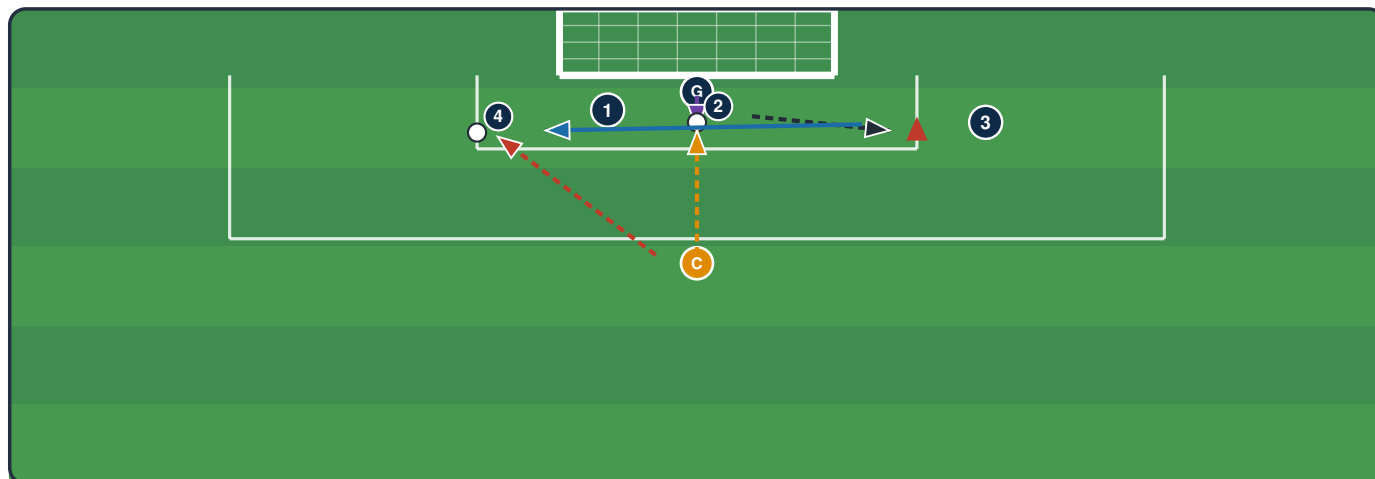
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

AVANCE → FRAPPE AU SOL → RELEVÉ → TOUCHER PLOT → FRAPPE CÔTÉ OPPOSÉ



● Gardien ● Coach (C) ● 1→4 = enchaînement ▲ Plot — Déplacement — Frappe au sol — Toucher plot — Frappe opposée
— Parade côté opposé

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de son but : déplacement rapide vers l'avant.
- 2 1er ballon : frappe au sol sur le gardien — il réalise une parade au sol, puis se relève le plus vite possible.
- 3 Il va aussitôt toucher un plot (à gauche ou à droite selon la consigne).
- 4 2e ballon : frappe servie du côté opposé au plot touché — réaction et parade.

POINTS DE COACHING

- Déplacement explosif vers l'avant, équilibre avant la parade.
- Parade au sol propre (corps en barrière, mains devant) puis relevé rapide face au jeu.
- Après le toucher du plot, réagir vite vers le côté opposé : regard puis appuis.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Parade au sol franche sur le 1er ballon.
- ✓ Relevé explosif et toucher franc du plot.
- ✓ 2e ballon capté ou paré côté opposé, équilibre conservé.

VARIABLES

- Hauteur du 1er ballon (sol / mi-hauteur) et du 2e ballon.
- Côté du plot (droite / gauche).
- Le gardien ne connaît pas le côté du 2e ballon (réaction).
- Distance du plot et cadence des frappes.

Sécurité : Surface dégagée et souple pour les parades au sol. Commencer à intensité modérée et augmenter progressivement.

OBJECTIFS

Vivacité et qualité d'appuis • Enchaîner appuis dynamiques → mise au sol • Descente au sol rapide et sécurisée des deux côtés

MATÉRIEL

2 plots, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

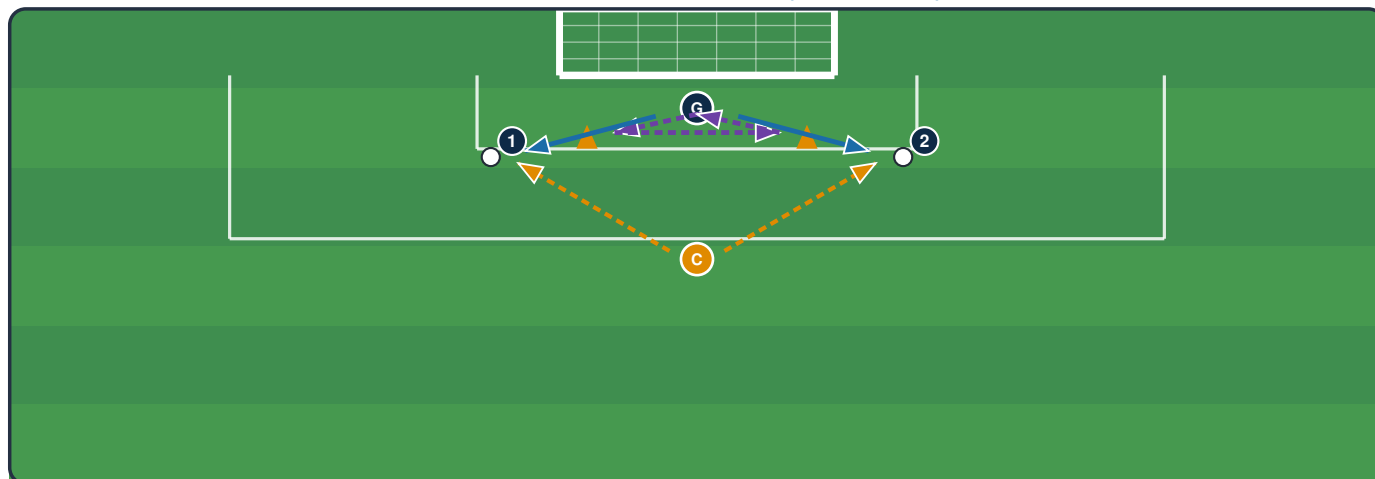
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

APPUIS DYNAMIQUES ENTRE 2 PLOTS → MISE AU SOL SUR BALLON BAS (DES 2 CÔTÉS)



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plot (appuis) ● 1,2 = ordre des ballons - - Appuis dynamiques - - Envoi du coach — Mise au sol

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien enchaîne des appuis dynamiques (petits pas rapides) entre les deux plots, face au jeu.
- 2 Au signal, le coach sert un ballon bas d'un côté (ballon 1).
- 3 Le gardien réalise une mise au sol pour bloquer le ballon, corps en barrière.
- 4 Il se relève vite, reprend ses appuis, puis enchaîne du côté opposé (ballon 2).

POINTS DE COACHING

- Appuis courts, rapides et silencieux : rester sur l'avant des pieds, prêt à descendre.
- Mise au sol côté : jambe et main basses en barrière, ballon bloqué contre le corps.
- Se relever face au jeu entre chaque ballon, sans temps mort.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Appuis vifs et équilibrés avant la descente.
- ✓ Mise au sol franche, ballon bloqué (pas de rebond).
- ✓ Enchaînement rapide et symétrique des deux côtés.

VARIABLES

- Cadence et durée des appuis avant le signal.
- Hauteur du ballon (au sol / mi-hauteur).
- Côté annoncé à l'avance ou au signal (réaction).
- Distance et vitesse du ballon servi.

Sécurité : Surface souple ; mise au sol corps de profil, mains en avant pour protéger le visage. Débuter à intensité modérée.

OBJECTIFS

Coordination main / côté du déplacement • Vivacité des appuis avant l'action • Mise au sol rapide et sécurisée après l'échange

MATÉRIEL

2 plots, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

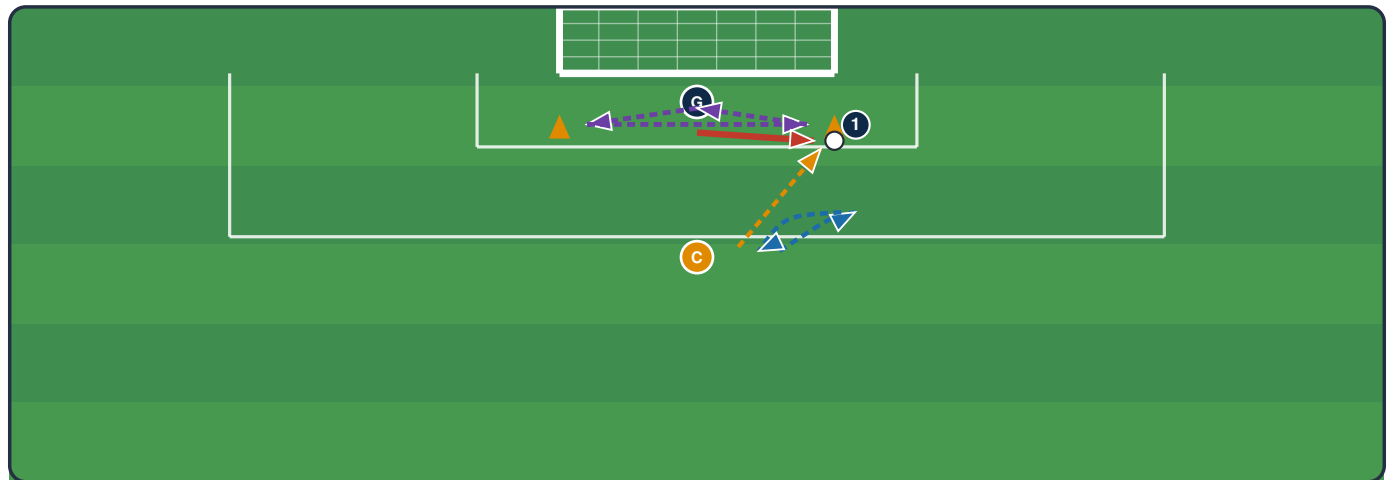
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

APPUIS DYNAMIQUES → ÉCHANGE À UNE MAIN (CÔTÉ DU DÉPLACEMENT) → FRAPPE AU SOL → MISE AU SOL



- Gardien ● Coach (C) ▲ Plot (appuis, dans les 6 m) - - Appuis dynamiques - - Échange à une main (côté du déplacement)
- 1 = frappe au sol, pile sur le plot (en face du poteau) - - Envoi de la frappe - - Mise au sol

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien et les 2 plots sont reculés dans les 6 m ; il enchaîne des appuis dynamiques entre les deux plots, face au jeu.
- 2 En parallèle, il échange en continu un ballon à une seule main avec le coach : la main utilisée est celle du côté vers lequel il se déplace.
- 3 Au signal, le coach envoie une frappe au sol qui arrive pile sur le plot droit, en face du poteau, sans le dépasser (ballon 1).
- 4 Le gardien réalise une mise au sol pour bloquer le ballon dès la sortie des plots, corps en barrière.
- 5 Il se relève, reprend ses appuis, puis on recommence de l'autre côté (main opposée).

POINTS DE COACHING

- Échange à une main fluide et détendu, main basse et ouverte.
- Toujours utiliser la main du côté du déplacement (pas de croisement).
- Rester sur l'avant des pieds pendant l'échange, prêt à descendre.
- Mise au sol franche dès le signal : jambe et main basses en barrière.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Échange à une main propre et régulier, sans ballon lâché.
- ✓ Bonne coordination entre la main utilisée et le côté du déplacement.
- ✓ Mise au sol franche et rapide dès la frappe.
- ✓ Enchaînement équilibré des deux côtés.

VARIABLES

- Cadence de l'échange et des appuis.
- Moment du signal (aléatoire).
- Hauteur / vitesse de la frappe au sol.
- Distance entre les plots.

Sécurité : Surface souple ; mise au sol corps de profil, mains en avant pour protéger le visage. Ballons adaptés à la prise à une main.

OBJECTIFS

Franchissement dynamique d'un obstacle bas • Vivacité des appuis après le franchissement • Mise au sol rapide et sécurisée

MATÉRIEL

1 haie basse, 2 plots, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

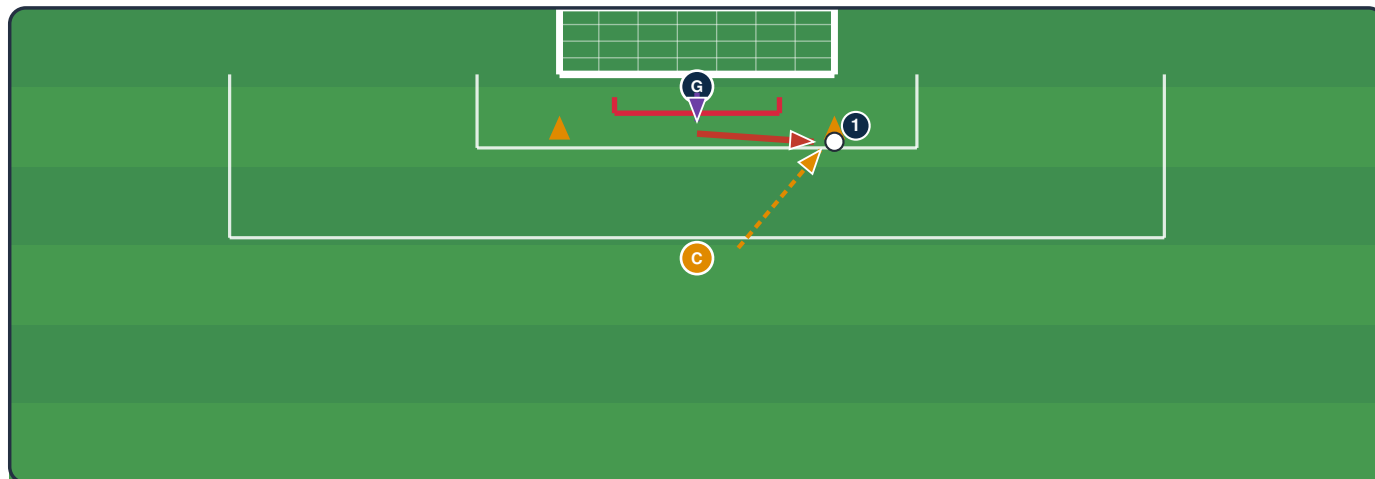
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

DÉPART → SAUT DE HAIE → APPUIS → FRAPPE AU SOL → MISE AU SOL



● Gardien ● Coach (C) ▲ Haie basse ▲ Plot (appui, dans les 6 m) — Franchissement ● 1 = frappe au sol, pile sur le plot (en face du poteau)
 - - Envoi de la frappe — Mise au sol

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien démarre sur sa ligne, franchit dynamiquement la haie basse placée devant lui.
- 2 À la sortie, il enchaîne des appuis courts au niveau des 2 plots, reculés dans les 6 m, face au jeu.
- 3 Au signal, le coach envoie une frappe au sol qui arrive pile sur le plot droit, en face du poteau, sans le dépasser (ballon 1).
- 4 Le gardien réalise une mise au sol pour bloquer le ballon dès la sortie des plots, corps en barrière.
- 5 Il se relève, revient au point de départ, puis on recommence de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Franchissement léger et rapide de la haie, sans ralentir avant l'obstacle.
- Appuis courts et dynamiques à la sortie, prêt à réagir dans les deux sens.
- Transition franchissement → appuis → mise au sol sans temps mort.
- Mise au sol franche dès le signal : jambe et main basses en barrière.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Franchissement propre de la haie, sans perte d'équilibre.
- ✓ Appuis vifs et équilibrés à la sortie de la haie.
- ✓ Mise au sol franche et rapide dès la frappe.
- ✓ Enchaînement équilibré des deux côtés.

VARIABLES

- Hauteur de la haie / vitesse d'exécution.
- Cadence des appuis.
- Moment du signal (aléatoire).
- Hauteur / vitesse de la frappe au sol.

Sécurité : Haie basse uniquement ; surface souple pour la mise au sol, mains en avant pour protéger le visage. Débuter à intensité modérée.

OBJECTIFS

Déplacements avant/arrière rapides • Contournement de plot (avant & arrière) • Prise sur ballon à rebond, des 2 côtés

MATÉRIEL

1 plot, ballons (+ but)

DURÉE

8–10 min

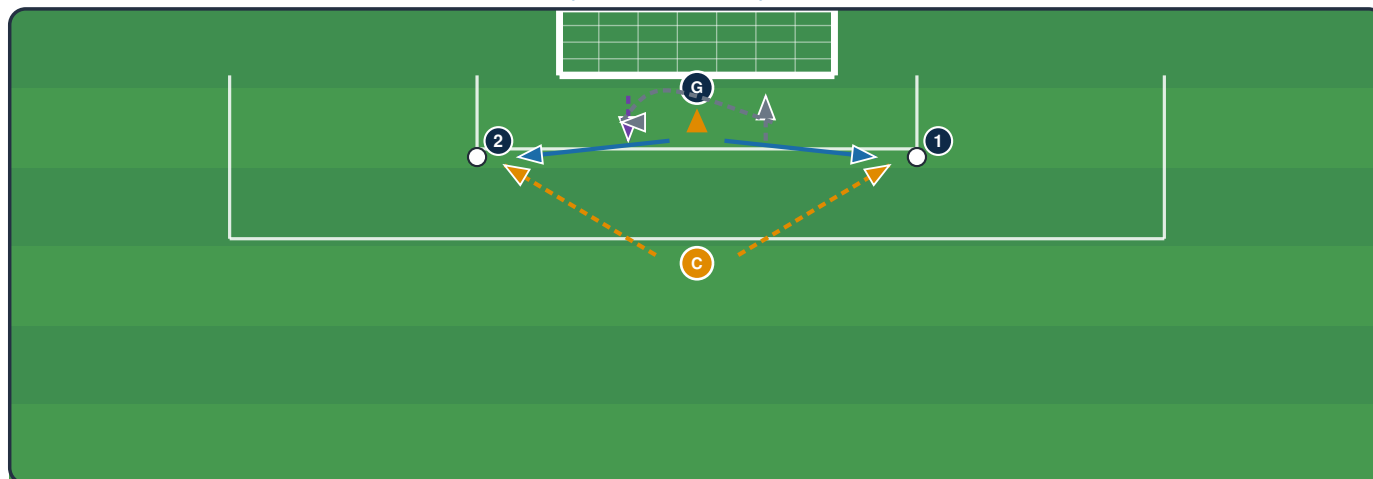
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

BUT + PLOT À CONTOURNER + BALLONS À REBOND (CÔTÉS OPPOSÉS)



● Gardien ● Coach (C) ● 1,2 = ordre des ballons ▲ Plot - - - Avance - - - Retour — Sortie

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de son but : déplacement rapide vers l'avant et contournement d'un plot.
- 2 1er ballon : servi avec un rebond sur un côté — prise ou parade.
- 3 Déplacement arrière en contournant le plot par l'arrière.
- 4 De nouveau vers l'avant : 2e ballon avec rebond, du côté opposé.

POINTS DE COACHING

- Déplacement explosif ; contournement du plot serré, à l'aller comme au retour.
- Lire le rebond : ajuster les appuis et se baisser au bon moment.
- Rester équilibré et face au jeu sur les deux côtés.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Contournements nets (avant et arrière), sans élargir.
- ✓ Rebond bien lu, ballon capté ou paré proprement.
- ✓ Déplacements rapides et équilibrés des deux côtés.

VARIABLES

- Hauteur / force du rebond.
- Distance du plot.
- Côté du 1er ballon (droite / gauche).
- Le gardien ne connaît pas le côté à l'avance (réaction).

Sécurité : Surface régulière pour un rebond maîtrisé ; commencer à intensité modérée et augmenter progressivement.

OBJECTIFS

Enchaînement déplacements + prises variées • Coordination & explosivité • Relance, interception, lob

MATÉRIEL

Piquets (slalom + poteau),
1 haie, ballons

DURÉE

10–12 min (séries)

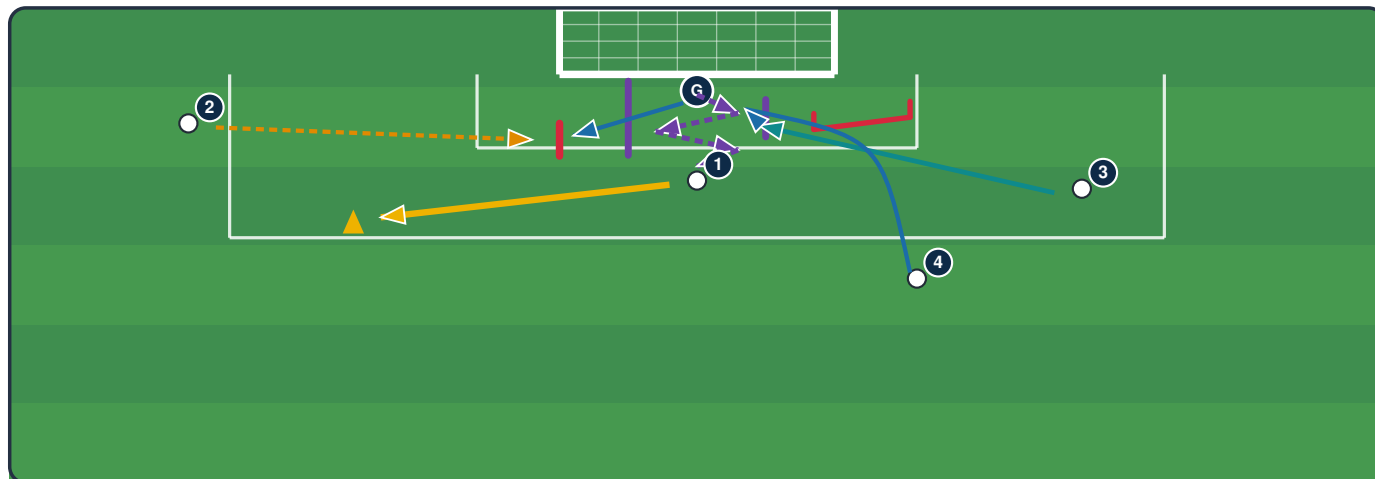
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CIRCUIT EN 3 PHASES (1 → 2 → 3) + LOB



● Gardien ● 1→4 = ordre des ballons | Piquets slalom - - - Trajet du slalom | Poteau / haie ▲ Cible relance — Relance / sortie
— Lob (recul)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Phase 1 : départ du but, slalom droit devant, puis relance COURTE au pied (ballon 1) vers une cible.
- 2 Phase 2 : petits pas, le gardien touche le poteau puis intercepte au sol un ballon joué comme un centre (ballon 2).
- 3 Phase 3 : saut de haie, puis sortie sur un ballon au sol du côté opposé (ballon 3).
- 4 Pour finir, le gardien recule et capte un lob.

POINTS DE COACHING

- Enchaîner les phases sans temps mort, toujours face au jeu.
- Appuis dynamiques dans le slalom et après la haie ; toucher franc du poteau.
- Interception au sol corps en barrière ; sur le lob, reculer en restant équilibré.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Slalom propre et relance courte précise.
- ✓ Poteau touché puis interception au sol franche (comme un centre).
- ✓ Sortie au sol côté opposé maîtrisée, puis lob capté.

VARIABLES

- Relance : courte ou longue, devant ou côté.
- Centre (phase 2) : au sol ou à mi-hauteur.
- Dernier ballon (phase 3) : au sol ou à mi-hauteur.
- Combiner ces 3 paramètres pour créer d'autres versions (≈ une quinzaine au total) ; ordre/côté imposés ou aléatoires.

Sécurité : Bien planter piquets et haie (basse) ; échauffement complet. Réduire le volume si la technique baisse.

OBJECTIFS

Enchaînement déplacements + prises variées • Relance longue au pied • Prises à mi-hauteur

MATÉRIELPiquets (slalom + poteau),
1 haie, ballons**DURÉE**

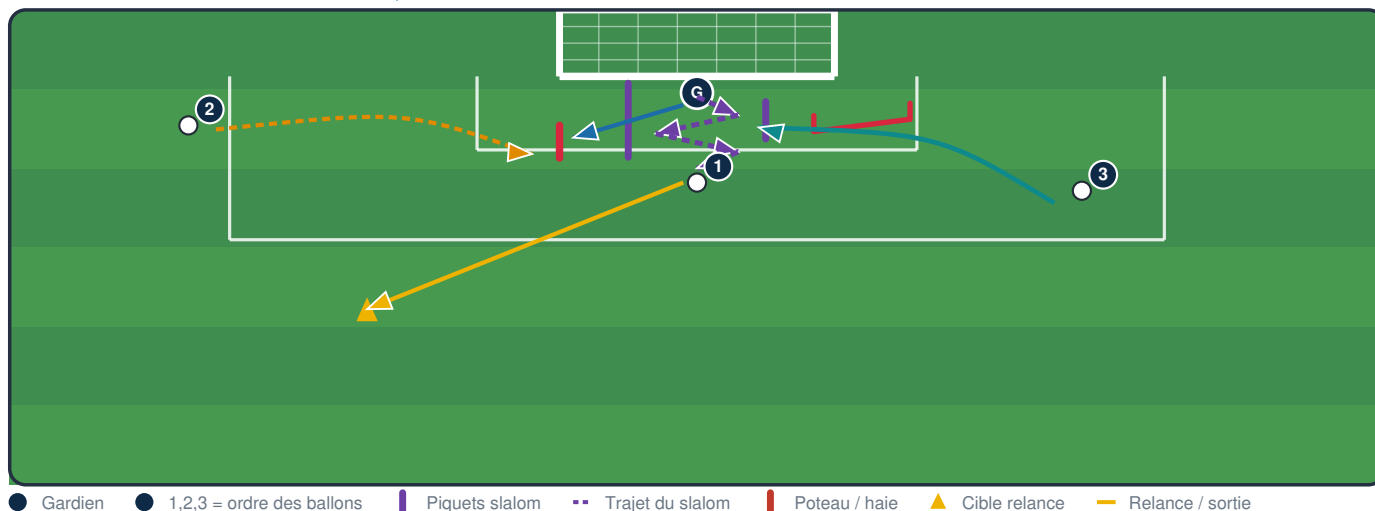
10–12 min (séries)

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CIRCUIT — RELANCE LONGUE/CÔTÉ, CENTRE & FINAL À MI-HAUTEUR

● Gardien ● 1,2,3 = ordre des ballons — Piquets slalom - - - Trajet du slalom | Poteau / haie ▲ Cible relance → Relance / sortie

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Phase 1 : départ du but, slalom droit devant, puis relance LONGUE au pied (ballon 1) vers une cible côté.
- 2 Phase 2 : petits pas, toucher le poteau, puis prise d'un centre joué à mi-hauteur (ballon 2).
- 3 Phase 3 : saut de haie, puis prise à mi-hauteur d'un ballon servi du côté opposé (ballon 3).
- 4 Retour au but ; on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Enchaîner les phases sans temps mort, toujours face au jeu.
- Relance longue équilibrée (surface de frappe) ; prises à mi-hauteur, corps derrière le ballon.
- Toucher franc du poteau, appuis dynamiques après la haie.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Slalom propre et relance longue orientée vers la cible.
- ✓ Poteau touché puis prise du centre à mi-hauteur.
- ✓ Prise à mi-hauteur côté opposé maîtrisée.

VARIABLES

- Relance : courte ou longue, devant ou côté.
- Centre : au sol ou à mi-hauteur.
- Dernier ballon : au sol ou à mi-hauteur.
- Combiner librement ces paramètres ; ajouter un lob final.

Sécurité : Bien planter piquets et haie (basse) ; échauffement complet. Réduire le volume si la technique baisse.

OBJECTIFS

Enchaînement déplacements + prises variées • Relance courte au pied • Prises sol & mi-hauteur

MATÉRIELPiquets (slalom + poteau),
1 haie, ballons**DURÉE**

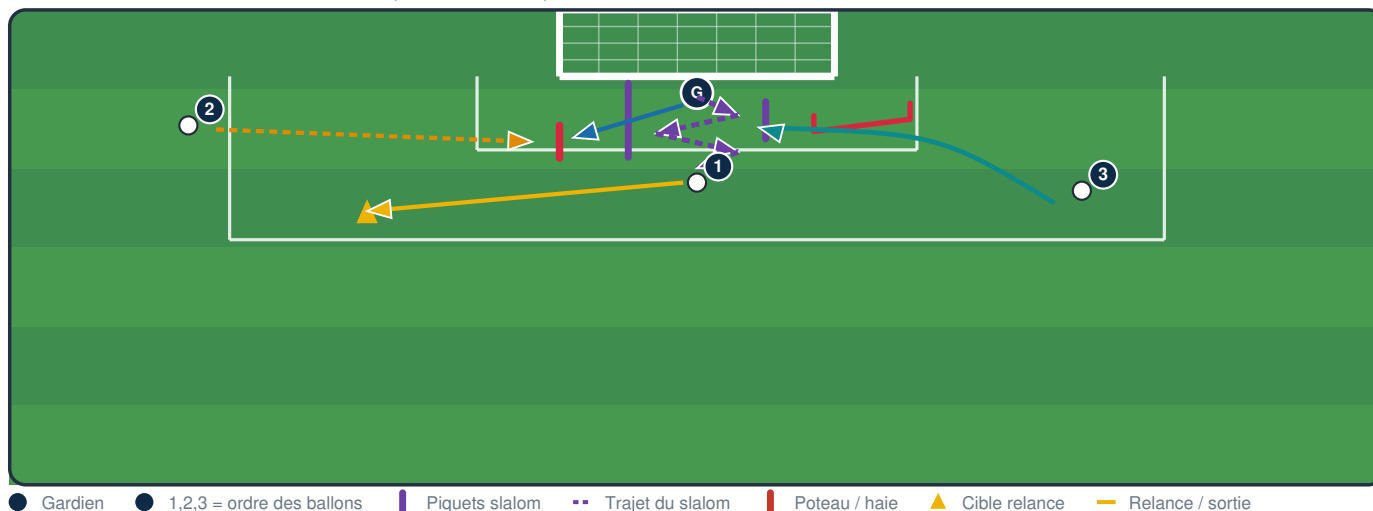
10–12 min (séries)

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CIRCUIT — RELANCE COURTE/CÔTÉ, CENTRE SOL, FINAL MI-HAUTEUR

● Gardien ● 1,2,3 = ordre des ballons | Piquets slalom - - - Trajet du slalom | Poteau / haie ▲ Cible relance — Relance / sortie

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Phase 1 : départ du but, slalom droit devant, puis relance COURTE au pied (ballon 1) vers une cible côté.
- 2 Phase 2 : petits pas, toucher le poteau, puis interception au sol d'un centre rasant (ballon 2).
- 3 Phase 3 : saut de haie, puis prise à mi-hauteur d'un ballon servi du côté opposé (ballon 3).
- 4 Retour au but ; on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Enchaîner les phases sans temps mort, toujours face au jeu.
- Relance courte précise ; interception au sol corps en barrière ; prise à mi-hauteur gainée.
- Toucher franc du poteau, appuis dynamiques après la haie.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Slalom propre et relance courte précise.
- ✓ Centre intercepté au sol, franchement.
- ✓ Prise à mi-hauteur côté opposé maîtrisée.

VARIABLES

- Relance : courte ou longue, devant ou côté.
- Centre : au sol ou à mi-hauteur.
- Dernier ballon : au sol ou à mi-hauteur.
- Combiner librement ces paramètres ; ajouter un lob final.

Sécurité : Bien planter piquets et haie (basse) ; échauffement complet. Réduire le volume si la technique baisse.

OBJECTIFS

Ajuster son déplacement avant la prise • Capter le ballon haut dans toutes les directions • Lecture de la trajectoire aérienne

MATÉRIEL

6 plots, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

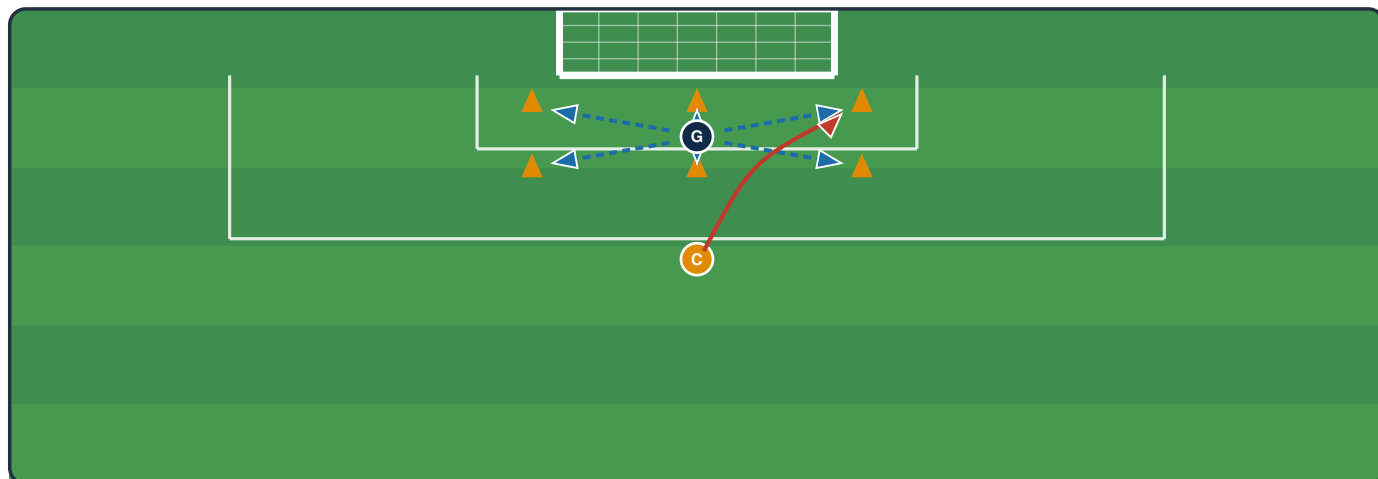
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

GARDIEN AU MILIEU D'UN CARRÉ DE 6 PLOTS → BALLON AÉRIEN VERS UN PLOT → PRISE HAUTE



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots (carré) — Ballon aérien (exemple) - - Déplacements possibles

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 6 plots forment un carré : 1 à chaque angle, 1 devant et 1 derrière. Le gardien est au milieu.
- 2 Le coach envoie un ballon aérien vers l'un des plots.
- 3 Le gardien ajuste son déplacement et vient capter le ballon le plus haut possible, au-dessus du plot visé.
- 4 Il se replace au centre et on enchaîne vers un autre plot.

POINTS DE COACHING

- Lire tôt la trajectoire pour choisir le bon déplacement.
- Arriver équilibré sous le ballon, puis attaquer au point haut, bras tendus.
- Prise franche (mains en panier), sécuriser contre la poitrine, se replacer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Déplacement juste vers le plot visé.
- ✓ Ballon capté au point haut, sans relâché.
- ✓ Remplacement rapide au centre entre les ballons.

VARIABLES

- Plot annoncé puis aléatoire (réaction).
- Hauteur et distance des envois.
- Impulsion à une ou deux jambes.
- Cadence des ballons.

Sécurité : Espace dégagé autour du carré ; réception amortie et équilibrée.

OBJECTIFS

Travailler le déplacement latéral • Prise haute après un pas chassé • Lecture de la trajectoire

MATÉRIEL

8 plots, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

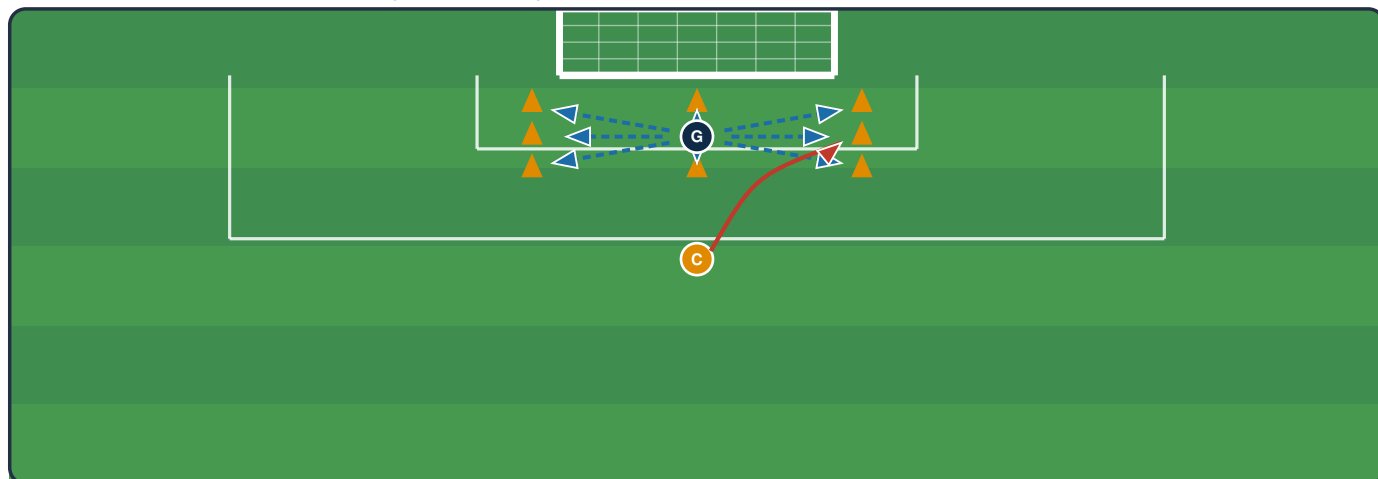
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

CARRÉ + 1 PLOT DE CHAQUE CÔTÉ (MI-DISTANCE) → DÉPLACEMENT LATÉRAL → PRISE HAUTE



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots — Ballon aérien (exemple) - - Déplacements possibles

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Reprendre le carré de plots, et ajouter 1 plot de chaque côté, à mi-distance des angles.
- 2 Le coach envoie un ballon aérien vers un plot latéral.
- 3 Le gardien se déplace latéralement (pas chassés) et vient capter le ballon le plus haut possible.
- 4 Il se replace au centre et on enchaîne de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Pas chassés rapides, épaules face au jeu pendant le déplacement.
- Ne pas croiser les appuis ; rester prêt à sauter au bon moment.
- Attaquer le ballon au point haut, prise franche et sécurisée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Déplacement latéral propre (pas chassés, équilibre).
- ✓ Ballon capté haut après le déplacement.
- ✓ Remplacement rapide au centre.

VARIABLES

- Côté annoncé puis aléatoire.
- Distance des plots latéraux.
- Hauteur des envois.
- Enchaîner gauche puis droite sans pause.

Sécurité : Espace dégagé ; appuis sur surface stable. Réception amortie.

OBJECTIFS

Prise haute avec déplacement • Réaction et parade après la prise • Enchaînement aérien → frappe

MATÉRIEL

6 plots, ballons, 1 coach + 1 frappeur

DURÉE

8–10 min (séries)

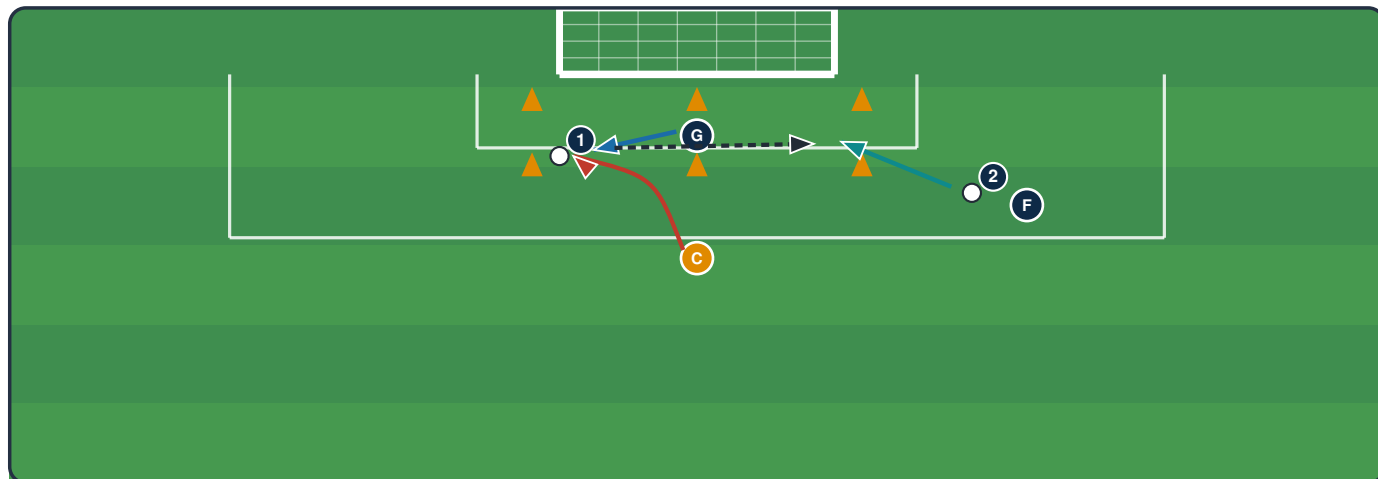
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ 6 PLOTS → PRISE HAUTE (1) → FRAPPE À L'OPPOSÉ À ARRÊTER (2)



● Gardien ● Coach (C) ● Frappeur (F) ▲ Plots (carré) ● 1,2 = ordre — Ballon aérien — 1. Déplacement + prise haute
 - - 2. Déplacement à l'opposé — Frappe opposée

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Gardien au milieu du carré de 6 plots ; le coach envoie un ballon aérien : prise haute (ballon 1).
- 2 Aussitôt la prise, le gardien repose/dégage et se déplace vers le côté opposé.
- 3 Le frappeur envoie une frappe à l'opposé du ballon aérien (ballon 2) : parade.
- 4 Se replacer au centre, varier le côté de la prise et de la frappe.

POINTS DE COACHING

- Prise haute franche puis transition rapide vers le jeu (regard, appuis).
- Se replacer et faire face à la frappe sans temps mort.
- Parade propre et équilibrée sur le ballon opposé.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Ballon aérien capté haut, sans relâché.
- ✓ Déplacement rapide vers l'opposé après la prise.
- ✓ Frappe opposée arrêtée ou déviée proprement.

VARIABLES

- Côté de la prise et de la frappe (annoncé / aléatoire).
- Hauteur de la frappe (sol, mi-hauteur).
- Délai entre la prise et la frappe.
- Distance du frappeur.

Sécurité : Espace dégagé ; réceptions amorties. Frappe maîtrisée et adaptée au niveau.

OBJECTIFS

Position de départ 3/4 (corner / coup franc excentré) • Appuis rapides puis sortie aérienne • Remplacement et enchaînement de parades (rebond puis sol)

MATÉRIEL

Ballons, 1 centreur + 1 frappeur (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

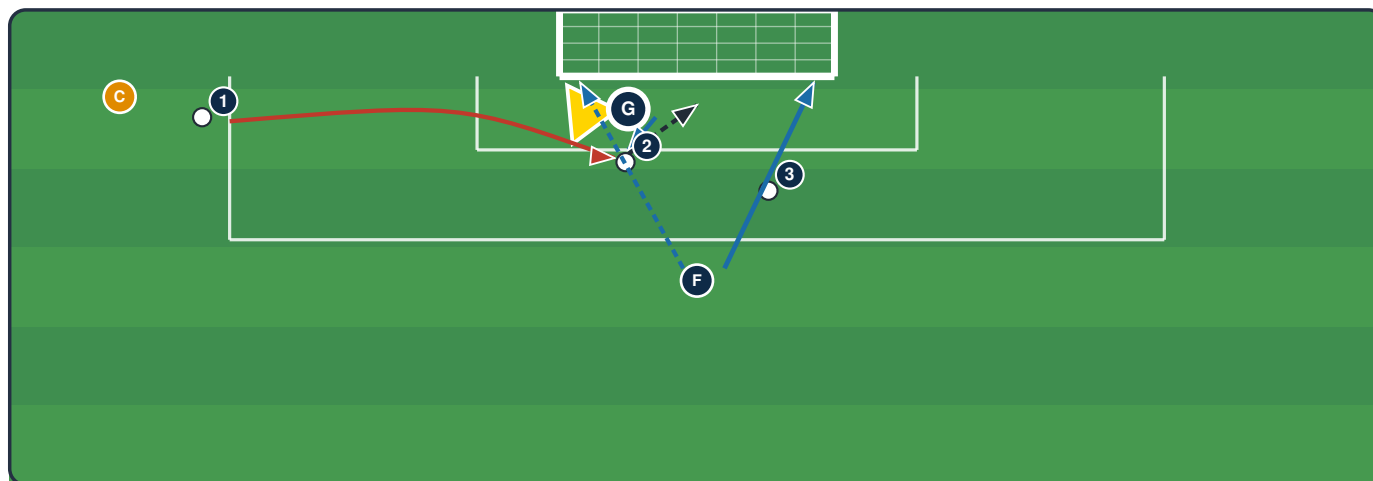
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

APPUIS 3/4 → SORTIE AÉRIENNE → REPLACEMENT → FRAPPE À REBOND → FRAPPE AU SOL



● Gardien (3/4) ◀ Orientation 3/4 ● Centreur (C) ● Frappeur (F) ● 1,2,3 = ordre — Centre aérien - - Sortie / remplacement
— Parades (rebond / sol)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien prend des appuis rapides en position 3/4, comme à la position de départ sur un coup franc excentré ou un corner.
- 2 1er ballon : sortie aérienne sur le centre — prise haute (ou déviation), au point haut.
- 3 Remplacement rapide vers son but, face au jeu.
- 4 2e ballon : frappe avec rebond à arrêter ; 3e ballon : frappe au sol dès la reprise d'appui — enchaînement immédiat.

POINTS DE COACHING

- Position 3/4 : épaules orientées vers le ballon, prêt à sortir comme sur un corner.
- Sortie aérienne décidée : aller chercher le ballon au point haut, mains en panier.
- Remplacement vif puis parades propres : bien lire le rebond, rester bas sur le ballon au sol.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position de départ 3/4 juste et appuis rapides.
- ✓ Sortie aérienne franche, ballon capté/dévié au point haut.
- ✓ Frappe à rebond puis frappe au sol arrêtées proprement, sans temps mort.

VARIABLES

- Hauteur / côté du centre (corner droit / gauche, coup franc).
- Hauteur des frappes (rebond, sol, mi-hauteur).
- Délai entre les ballons (plus court = plus dur).
- Ajouter un attaquant sur le centre.

OBJECTIFS

Capter le ballon le plus haut possible • Timing de sortie / d'impulsion • Sécuriser la prise haute

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach (+ but)

DURÉE

8–10 min (séries)

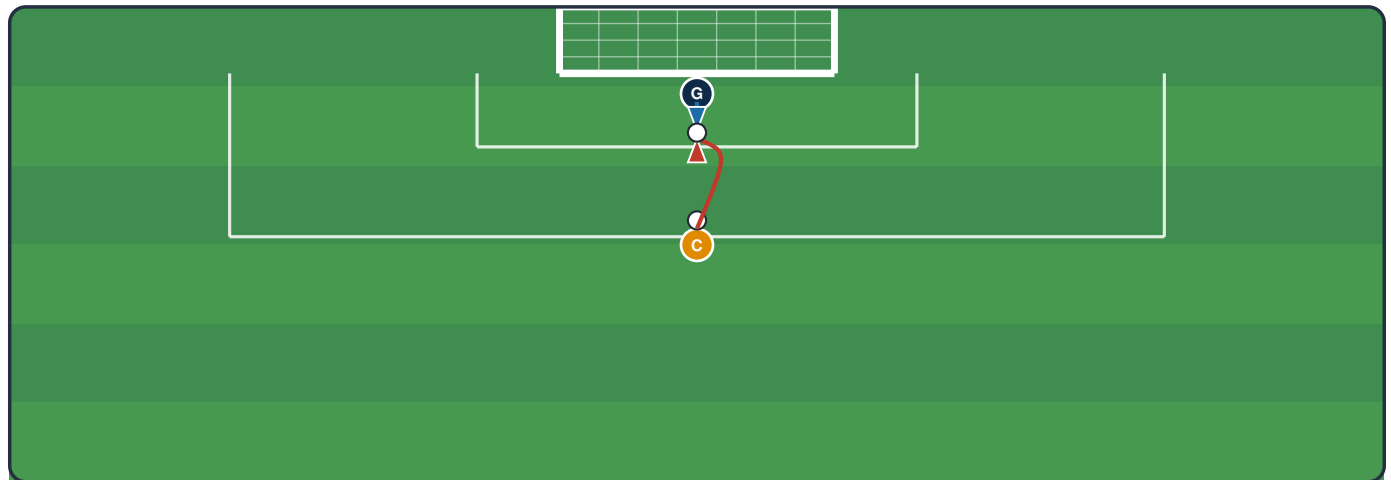
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

GARDIEN SUR SA LIGNE → BALLON EN L'AIR DEVANT → PRISE AU POINT LE PLUS HAUT



● Gardien ● Coach (C) ○ Ballon — Ballon aérien — Sortie / prise haute

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien est sur sa ligne, en position d'attente.
- 2 Le coach lui envoie un ballon en l'air devant lui.
- 3 Le gardien sort et/ou saute pour capter le ballon le plus haut possible (au point haut).
- 4 Il sécurise, repose, puis on recommence.

POINTS DE COACHING

- Attaquer le ballon au point haut, bras tendus au-dessus de la tête.
- Impulsion sur une jambe, genou de protection levé si besoin.
- Mains en panier derrière le ballon (W), ramener et sécuriser contre la poitrine.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Ballon capté au point le plus haut, bras tendus.
- ✓ Prise franche, aucun ballon relâché.
- ✓ Réception équilibrée et stable.

VARIABLES

- Hauteur et distance du ballon.
- Avec ou sans appel d'élan (1 à 2 pas).
- Impulsion à une jambe puis à deux jambes.
- Sous légère pression (un attaquant passif).

Sécurité : Espace dégagé ; réception amortie. Genou de protection contrôlé (pas vers un partenaire).

OBJECTIFS

Timing de saut • Qualité d'appuis avant impulsion • Prise haute

MATÉRIEL

Plots/haies basses, ballons

DURÉE

12–15 min

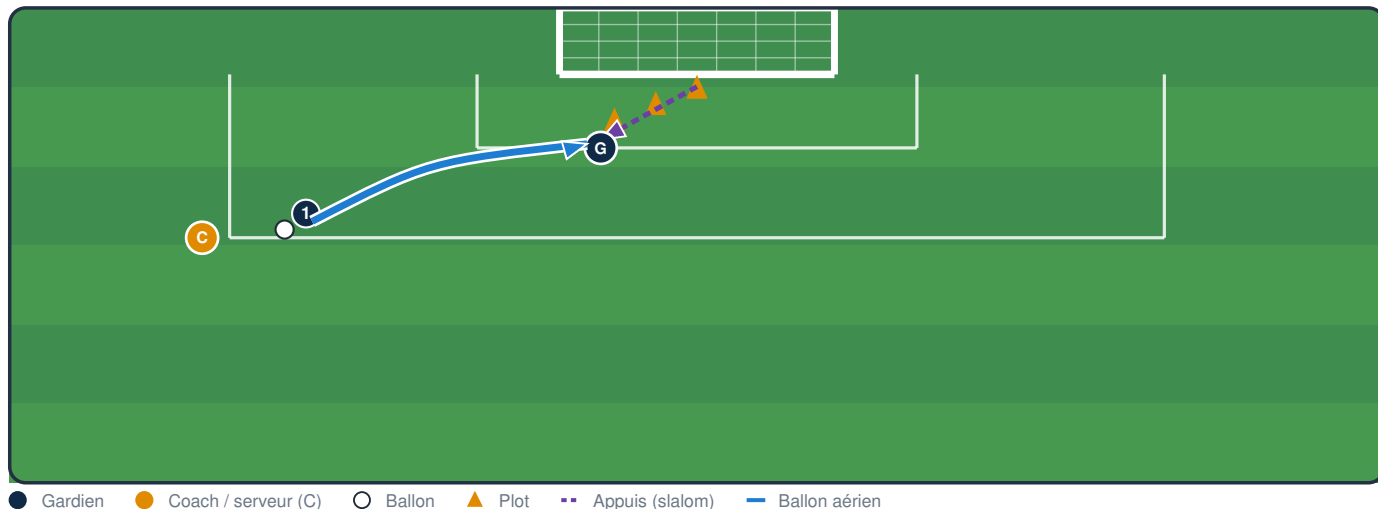
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

APPUIS PUIS SAUT



● Gardien ● Coach / serveur (C) ○ Ballon ▲ Plot - - Appuis (slalom) — Ballon aérien

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien franchit une série de plots/haies basses en travail d'appuis latéraux.
- 2 À la sortie, il enchaîne immédiatement vers un ballon aérien servi par l'entraîneur.
- 3 Saut avec impulsion sur une jambe, prise haute au point le plus haut.
- 4 Réception, retour au sol équilibré, puis on recommence de l'autre côté.

POINTS DE COACHING

- Dernier appui orienté, genou de la jambe libre qui monte pour se protéger.
- Capter le ballon devant le front, bras tendus, mains en panier.
- Saut au sommet de la trajectoire, pas en retard.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon est capté en l'air, au point haut.
- ✓ Réception au sol amortie et équilibrée.
- ✓ Aucun appui parasite entre les plots et le saut.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Hauteur et distance du centre.
- Impulsion 1 pied.
- Ajouter une feinte ou un adversaire passif.
- Sortie au poing si le ballon est contesté.

Sécurité : Réception amortie genoux fléchis ; éviter de retomber raide. Haies basses uniquement.

OBJECTIFS

Prise de balle à une main • Détente latérale explosive • Extension complète au 2e poteau

MATÉRIEL

Ballons, plots

DURÉE

10–12 min (séries)

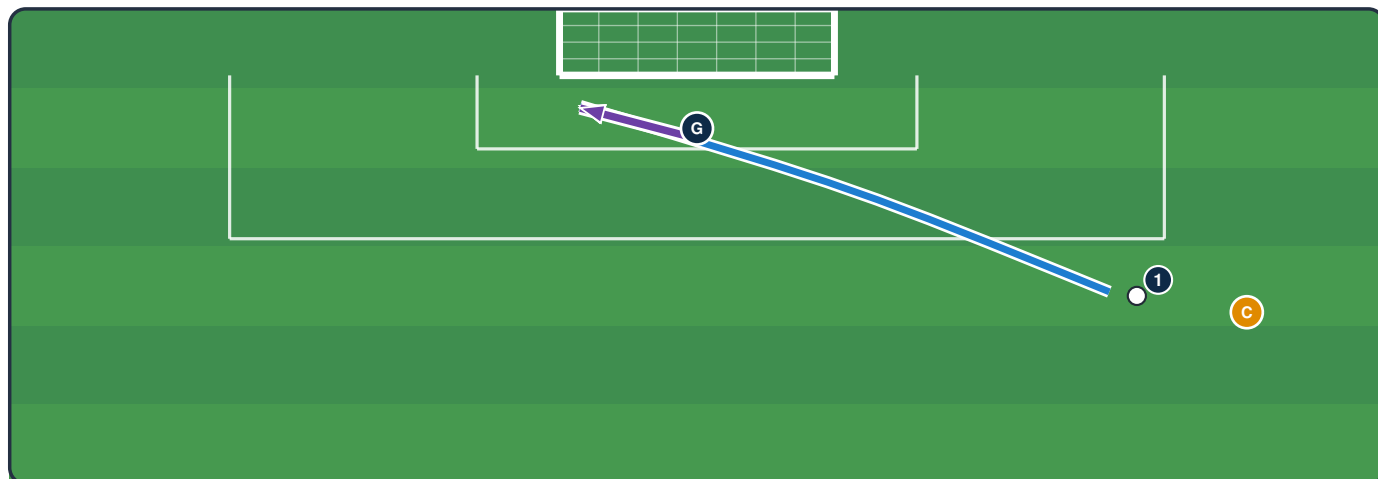
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CENTRE LARGE → DÉTENTE + PRISE À UNE MAIN AU 2E POTEAU



● Gardien ● Centreur (C) ○ Ballon -- Centre — Détente / prise 1 main

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Un centreur se place large, du côté opposé au gardien, et envoie un ballon flottant vers le 2e poteau.
- 2 Le gardien lit la trajectoire et se détend explosivement pour aller chercher le ballon à pleine extension.
- 3 Prise à une seule main (la plus proche du ballon), le corps termine au sol.
- 4 Se relever vite, remplacement au centre, on répète en alternant le côté.

POINTS DE COACHING

- Derniers appuis courts avant l'impulsion, ne pas sauter trop tôt.
- Bras tendu au maximum, prise franche avec la main la plus proche du ballon.
- Amortir la réception au sol (avant-bras, hanche), se relever vite.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon est pris à son point le plus haut, à une main.
- ✓ Extension complète, sans se replier avant l'impact.
- ✓ Réception au sol maîtrisée et relevé rapide.

VARIABLES

- Alternier le côté du centre.
- Varier la hauteur / vitesse du centre.
- Ajouter un attaquant qui conteste la sortie.
- Renvoi au poing si le ballon est inatteignable des deux mains.

Sécurité : Surface souple pour la réception au sol ; bien échauffer épaules et poignets avant la série.

OBJECTIFS

Sortie aérienne contestée • Renvoi au poing • Réaction sur frappe

MATÉRIEL

Ballons, 1
attaquant/serveur

DURÉE

12–15 min

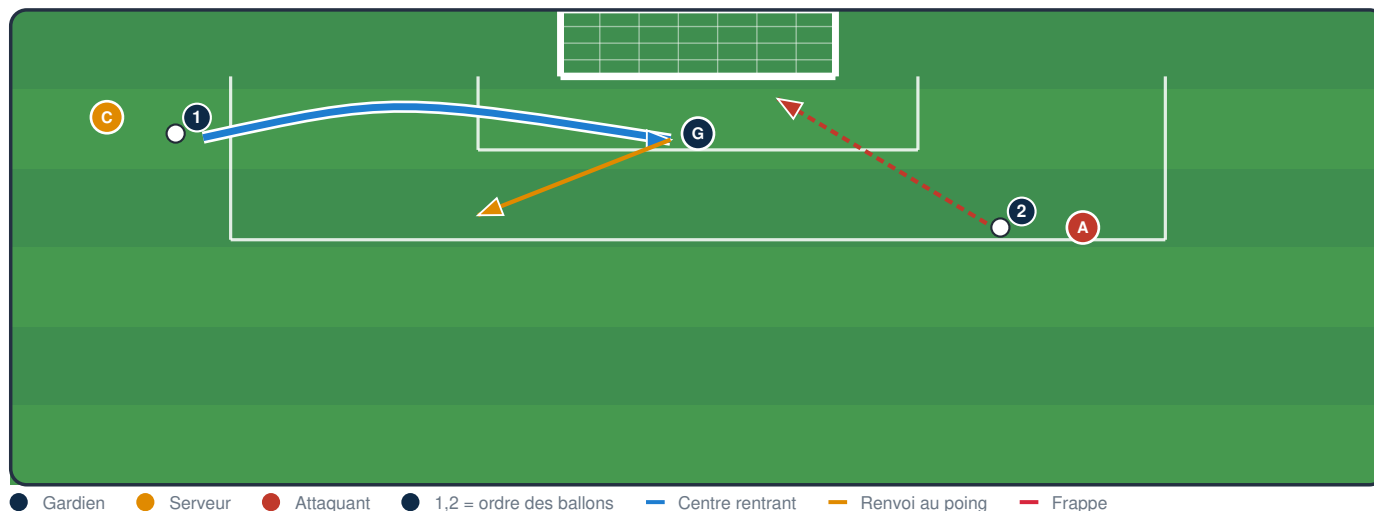
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

SORTIE AU POING



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le serveur envoie un ballon aérien devant le gardien.
- 2 Le gardien sort, attaque le ballon et le renvoie au poing (un ou deux poings) loin et haut.
- 3 Immédiatement après, un second ballon est mis au sol pour une frappe.
- 4 Le gardien se replace et réalise la parade sur cette frappe.

POINTS DE COACHING

- Attaquer le ballon vers l'avant, au point le plus haut, poing fermé.
- Renvoyer en hauteur, en largeur et en profondeur (loin du but).
- Se réorganiser vite après le poing : équilibre avant la frappe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le renvoi au poing est franc et dégage la zone.
- ✓ Le gardien ne subit pas le rebond (timing maîtrisé).
- ✓ La parade sur la frappe est réalisée après remplacement.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Hauteur du rebond / vitesse du ballon.
- 1 poing ou 2 poings.
- Distance et puissance de la frappe.
- Ajouter une présence adverse au point de chute.

Sécurité : Protéger la sortie avec le genou monté ; annoncer la sortie. Attention au choc avec l'attaquant.

OBJECTIFS

Sortie aérienne sur centre • Prise ou renvoi décisif • Enchaînement parade

MATÉRIEL

Ballons, zone de centre, attaquant

DURÉE

15 min

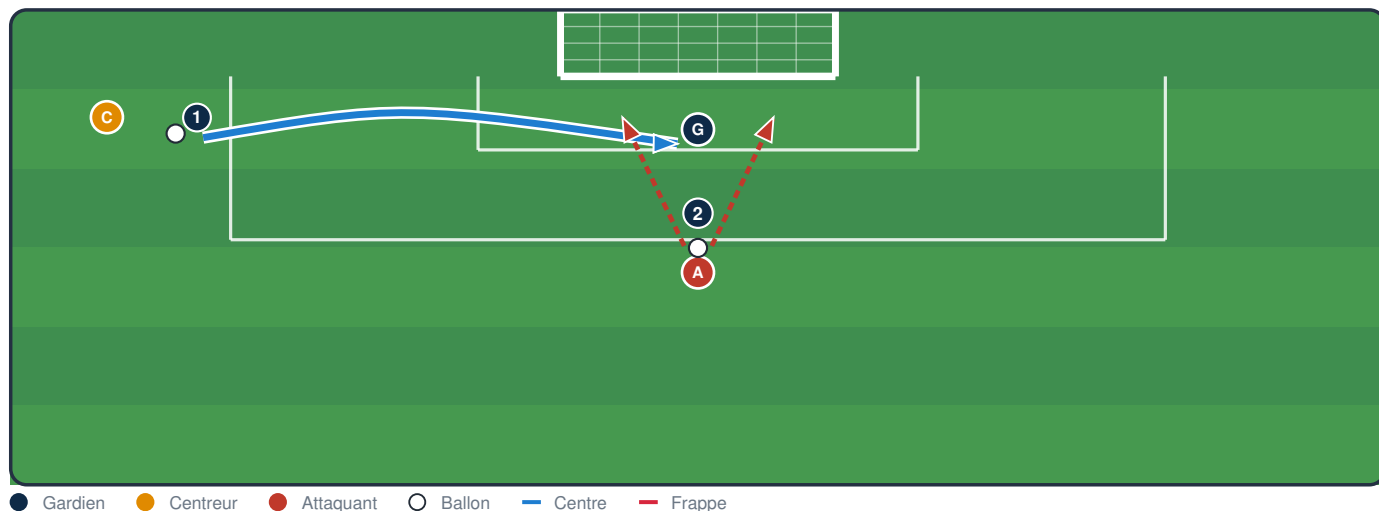
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

SORTIE SUR CENTRE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Un centre est adressé depuis le côté, avec un rebond ou une trajectoire tendue.
- 2 Le gardien lit la trajectoire, sort et capte le ballon (ou renvoie au poing si contesté).
- 3 Après la sortie, un second ballon est joué au sol pour une frappe.
- 4 Le gardien se replace et défend cette frappe.

POINTS DE COACHING

- Prise de décision claire : je sors ou je reste, mais sans hésiter.
- Course d'élan puis impulsion, capter au-dessus des têtes.
- Communication : annoncer la sortie à voix haute.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Décision tranchée et bien synchronisée sur le centre.
- ✓ Ballon capté ou renvoyé loin sans le relâcher dans l'axe.
- ✓ Parade réalisée après un remplacement équilibré.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Centre tendu / brossé / en cloche.
- Présence d'un ou deux attaquants.
- Côté du centre (fermé / ouvert).
- Sortie imposée (prise) ou libre.

Sécurité : Saut protégé (genou monté), réception amortie. Gérer les contacts dans la surface.

OBJECTIFS

Pré-fatigue / puissance • Sortie aérienne • Détente latérale • Réaction sur frappe

MATÉRIEL

Médecine-ball, ballons, centreur, attaquant

DURÉE

15–20 min

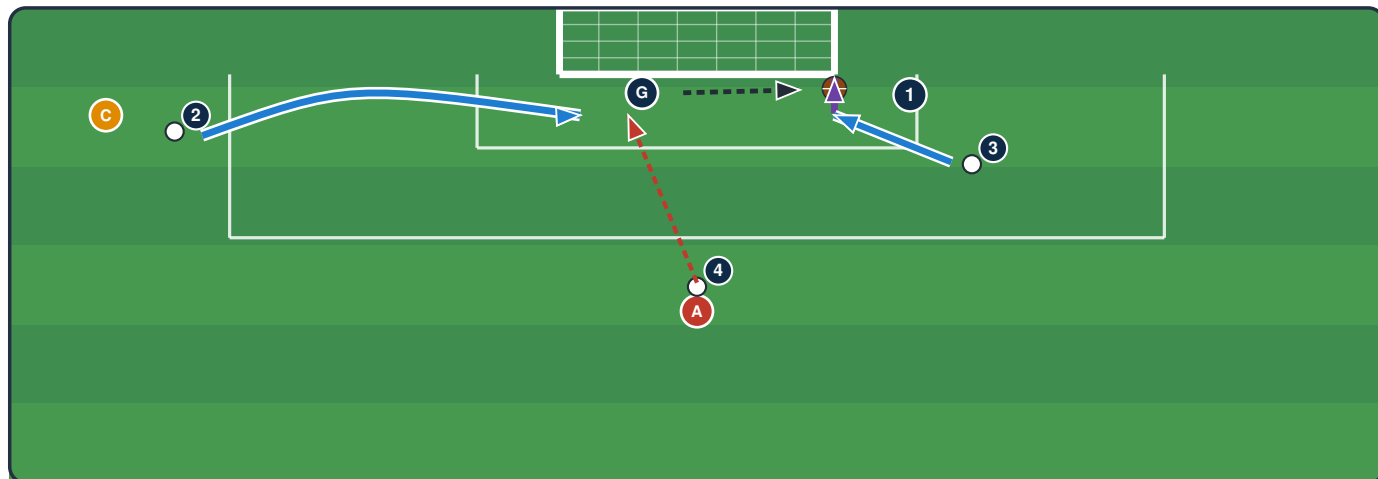
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CIRCUIT : ORDRE 1 → 2 → 3 → 4



● Gardien ● Centreur ● Attaquant ● Médecine-ball ● 1→4 = ordre des stations ● Déplacement médecine-ball ● Détente verticale
— Centre / détente — Frappe

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Station 1 : sauts verticaux avec médecine-ball (détente + gainage).
- 2 Station 2 : enchaîner sur une sortie aérienne (centre) avec prise haute.
- 3 Station 3 : détente latérale pour une parade sur un côté.
- 4 Station 4 : se replacer et défendre une frappe au sol. Enchaînement sans temps mort.

POINTS DE COACHING

- Garder la qualité technique malgré la fatigue (objectif principal).
- Remplacement rapide entre chaque station, regard sur le ballon suivant.
- Plonger en partant des appuis, pas en se laissant tomber.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ La technique reste propre sur les 4 stations.
- ✓ Détente latérale avec renvoi maîtrisé.
- ✓ Le gardien tient l'enchaînement sans casser le rythme.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Nombre de sauts / poids du médecine-ball.
- Ordre et nombre de stations.
- Hauteur de frappe et de centre.
- Temps de récupération entre les passages.

Sécurité : Charge du médecine-ball adaptée ; ne pas négliger la récupération entre séries. Stop si la technique se dégrade.

OBJECTIFS

Déplacement explosif vers le 2e poteau • Détente verticale (toucher la barre) • Appuis fins (slalom) • Prise haute sur un centre aérien

MATÉRIEL

1 médecine-ball, plots (slalom), ballons, 1 centreur

DURÉE

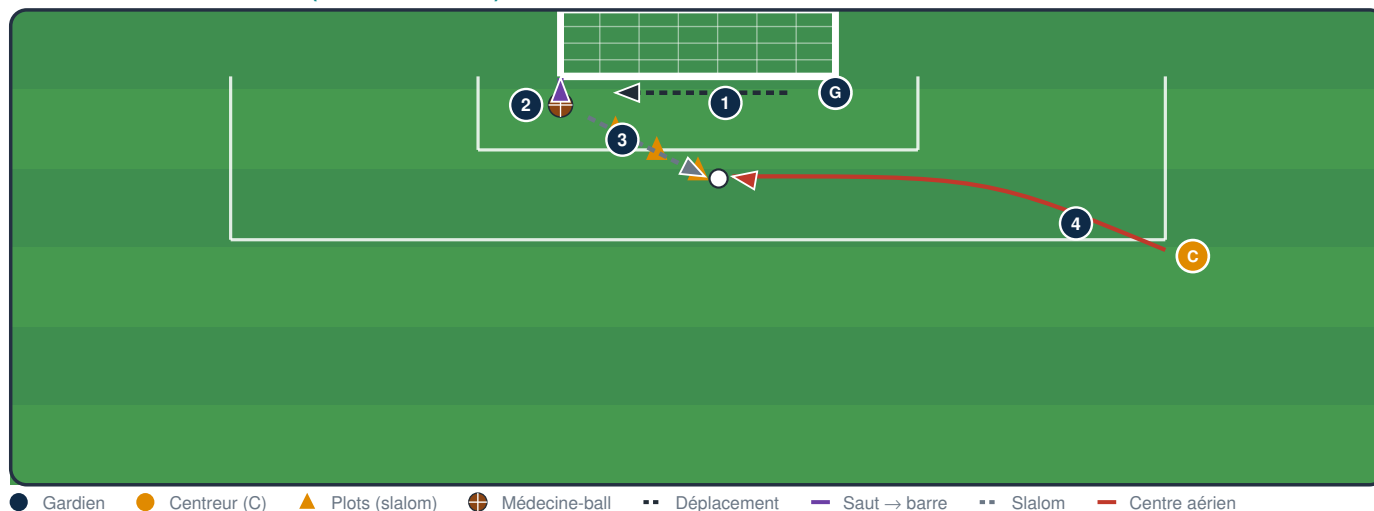
8–10 min (séries)

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

2E POTEAU → SAUT BARRE (MÉDECINE-BALL) → SLALOM → CENTRE AÉRIEN**DÉROULÉ DE LA SÉANCE**

- 1 Le gardien part du 1er poteau : déplacement rapide vers le 2e poteau.
- 2 Au 2e poteau, saut vertical pour toucher la barre transversale avec un médecine-ball (détente maximale).
- 3 Il enchaîne aussitôt un slalom entre les plots (appuis rapides).
- 4 À la sortie du slalom, il prend un centre aérien : sortie haute et prise franche.

POINTS DE COACHING

- Déplacement explosif et remplacement face au jeu avant le saut.
- Saut complet, gainage et médecine-ball haut contre la barre.
- Appuis rapides dans le slalom ; sortir équilibré pour attaquer le ballon haut.
- Prise aérienne franche : aller chercher le ballon au point haut, mains en panier.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Déplacement et saut explosifs (médecine-ball au contact de la barre).
- ✓ Slalom propre, appuis rapides sans toucher les plots.
- ✓ Centre capté proprement au point haut, équilibre conservé.

VARIABLES

- Poids du médecine-ball / nombre de sauts.
- Longueur et espacement du slalom.
- Hauteur et trajectoire du centre.
- Ajouter une ou deux frappes après le centre (voir fiche suivante).

Sécurité : Bien échauffer (détente + épaules). Réception de saut amortie, surface dégagée. Médecine-ball léger et adapté.

OBJECTIFS

Déplacement explosif + détente verticale • Appuis fins (slalom) • Prise haute sur centre • Enchaîner des parades sous fatigue

MATÉRIEL

1 médecine-ball, plots (slalom), ballons, 1 centreur + 1 frappeur

DURÉE

8–10 min (séries)

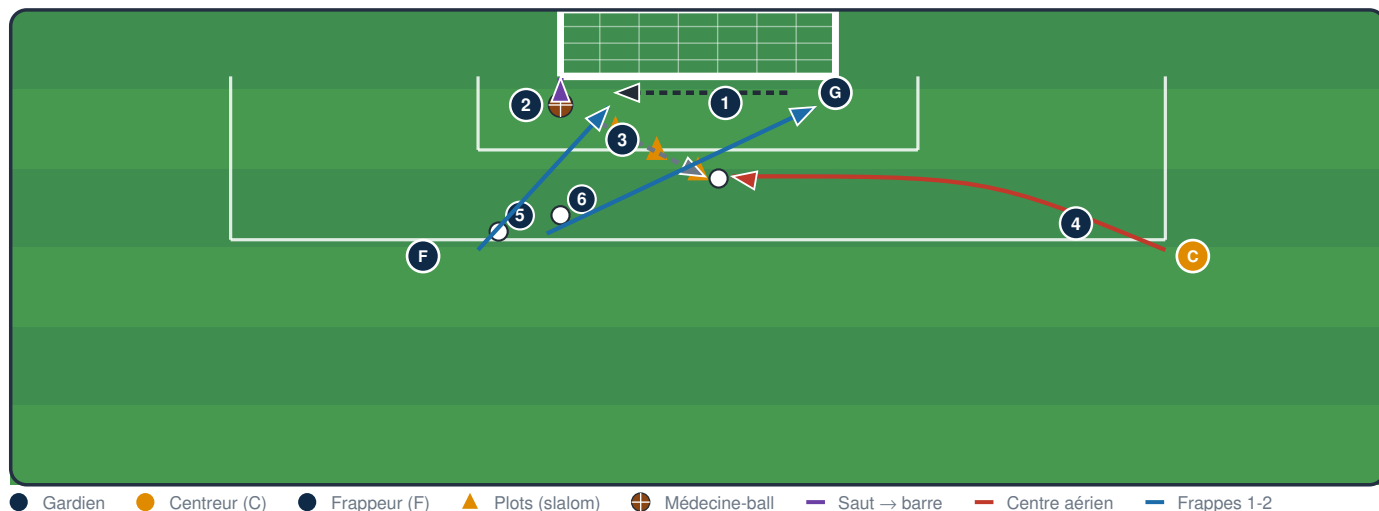
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

... CENTRE AÉRIEN PUIS 2 FRAPPES À ENCHAÎNER



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Reprendre l'enchaînement : 2e poteau → saut barre (médecine-ball) → slalom → prise du centre aérien.
- 2 Aussitôt après le centre, le frappeur envoie une 1re frappe : parade et remplacement immédiat.
- 3 Il enchaîne une 2e frappe (de l'autre côté) : nouvelle parade.
- 4 Récupérer puis recommencer ; varier le côté des frappes.

POINTS DE COACHING

- Garder la qualité de prise sur le centre malgré la fatigue du saut et du slalom.
- Se replacer vite et face au jeu entre chaque ballon.
- Parades propres et équilibrées sur les 2 frappes, sans relâcher le ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Centre capté au point haut puis 2 frappes arrêtées/déviées proprement.
- ✓ Remplacement rapide entre chaque action.
- ✓ Qualité maintenue sur tout l'enchaînement.

VARIABLES

- Hauteur / côté des 2 frappes (sol, mi-hauteur, lucarne).
- Délai entre le centre et les frappes.
- Nombre de frappes (2 $\rightarrow$ 3).
- Poids du médecine-ball et longueur du slalom.

Sécurité : Variante exigeante : bien s'échauffer, doser les séries. Réception de saut amortie ; frappes maîtrisées et adaptées au niveau.

OBJECTIFS

Jeu aérien réaliste • Prise de décision sortie/rester • Gestion des obstacles et duels

MATÉRIEL

Ballons, obstacles/barrières, centreur, attaquant

DURÉE

15–20 min

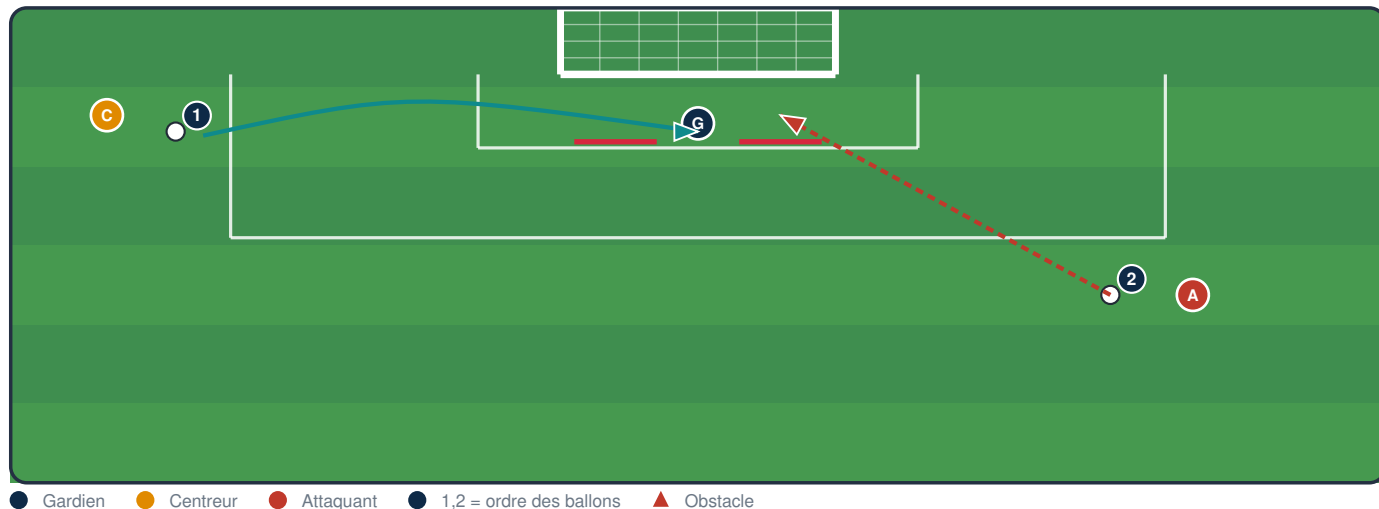
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

AÉRIEN + OBSTACLES (PRÈS DU BUT)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Des obstacles (barrières, plots) reproduisent la présence de joueurs dans la surface.
- 2 Un centre est adressé depuis le côté, dans des conditions proches du match (trajectoire, vitesse).
- 3 Le gardien lit la trajectoire, sort entre les obstacles et capte ou renvoie au poing.
- 4 Variante : un attaquant conteste le ballon pour ajouter le duel et la prise de décision.

POINTS DE COACHING

- Décision claire et rapide : sortir ou rester, puis s'y tenir.
- Communiquer et s'imposer dans la zone malgré les obstacles.
- Protéger la sortie (genou monté) et sécuriser la prise.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Décision adaptée à la trajectoire et aux obstacles.
- ✓ Ballon capté ou renvoyé loin, sans le relâcher dans l'axe.
- ✓ Le gardien reste maître de sa surface en conditions réalistes.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Densité et placement des obstacles.
- Type de centre (tendu, brossé, cloche).
- Avec ou sans attaquant qui conteste.
- Côté du centre (fermé / ouvert).

Sécurité : Obstacles non dangereux et bien placés ; gérer les contacts et la réception aérienne (genou de protection).

OBJECTIFS

Duel aérien / s'imposer au point haut • Timing de sortie sous opposition • Décision et communication

MATÉRIEL

2 buts (ou 1 but + mini-but / piquets),
ballons, 1 coach, 2 gardiens

DURÉE

10–15 min (séries)

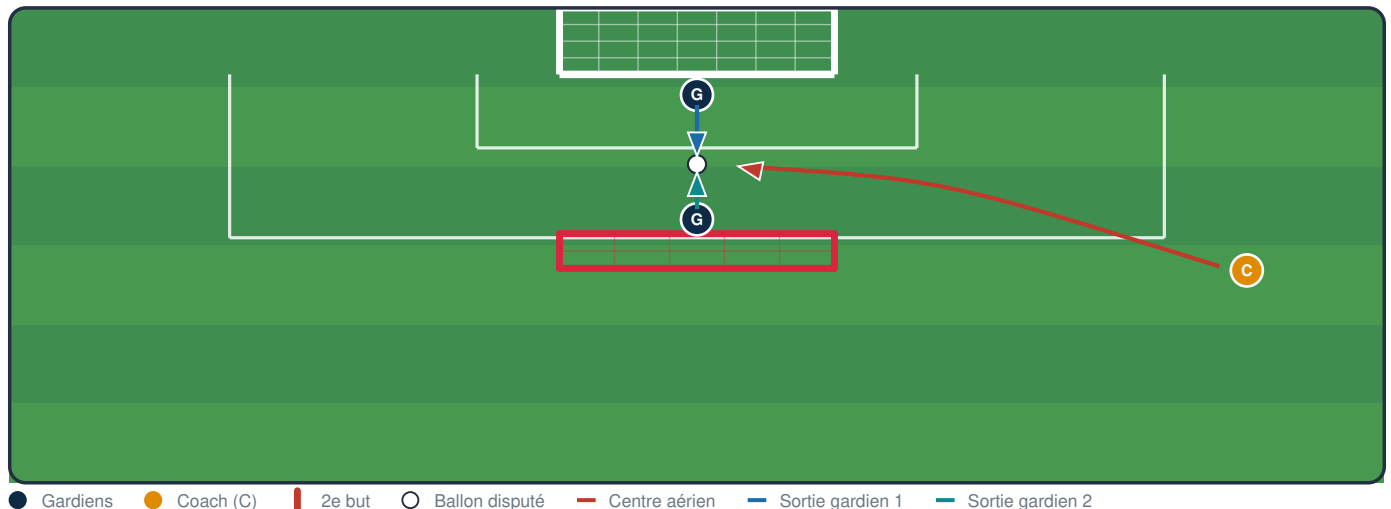
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

2 GARDIENS FACE À FACE, CHACUN DANS UN BUT → CENTRE → DUEL AÉRIEN



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Deux gardiens sont face à face, chacun dans un but : le gardien 1 dans le vrai but, le gardien 2 dans un second but placé entre le point de penalty et la ligne de la surface de réparation.
- 2 Le coach centre un ballon aérien dans la zone située entre les deux buts.
- 3 Les deux gardiens se disputent le ballon aérien : sortir, s'imposer et capter (ou dévier) au point le plus haut.
- 4 Alternier les côtés du centre et inverser les rôles / les buts.

POINTS DE COACHING

- Attaquer le ballon au point haut, bras tendus, s'imposer dans le duel.
- Timing de sortie décidé ; genou de protection monté au contact.
- Être franc : celui qui décide d'y aller y va totalement, et l'annonce.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien s'impose et capte / dévie au point haut.
- ✓ Sortie décidée, sans hésitation, dans le duel.
- ✓ Duel géré proprement (contact maîtrisé, sécurité).

VARIABLES

- Côté et hauteur du centre (tendu, brossé, cloche).
- Distance entre les deux buts.
- Règle de jeu : celui qui capte relance / peut marquer dans le but adverse.
- Un gardien attaque, l'autre défend son but (rôles définis).

Sécurité : Duel maîtrisé : protéger la tête et le visage, gérer les contacts. Centres adaptés au niveau ; surface dégagée.

OBJECTIFS

Force isométrique (position chaise) • Qualité de prise poitrine • Explosivité + déplacement • Parade aérienne au poteau opposé

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

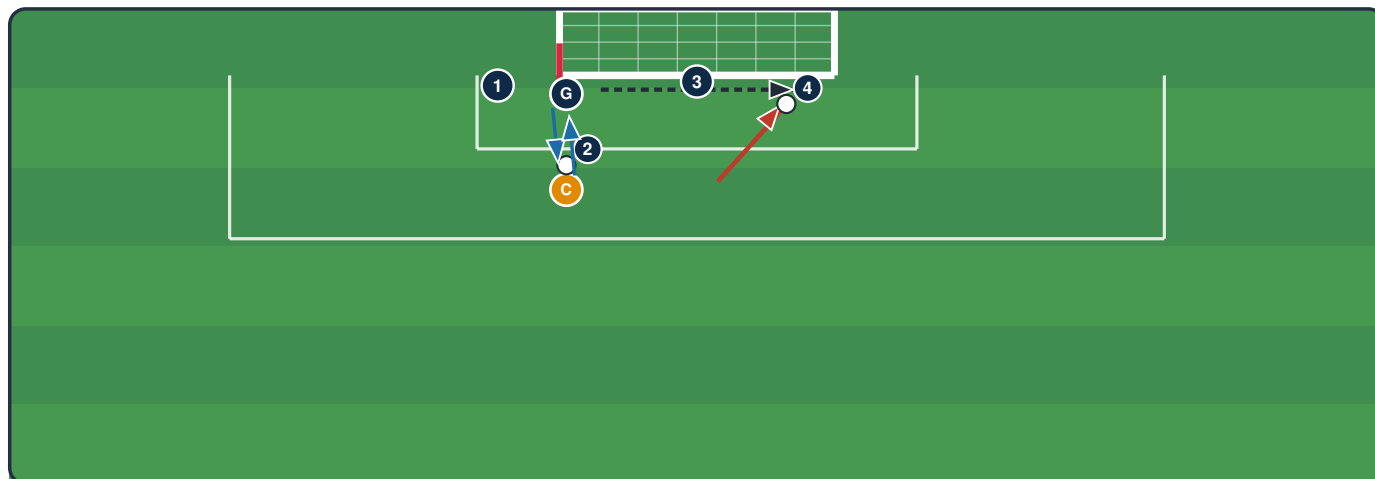
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CHAISE AU POTEAU → ÉCHANGE POITRINE → SIGNAL → PARADE AÉRIENNE AU POTEAU OPPOSÉ



● Gardien (chaise) ● Coach (C) ○ Ballon — Échange poitrine - - Déplacement (signal) — Ballon aérien (cloche)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien tient la position de la chaise (dos contre le poteau, cuisses à l'horizontale).
- 2 Il enchaîne un échange rapide ballon-poitrine avec le coach : prise franche à deux mains, renvoi, sans casser la position.
- 3 Au signal (visuel ou auditif), il quitte sa position et se déplace explosivement vers le poteau opposé.
- 4 Il y arrête un ballon aérien envoyé en cloche, puis on recommence (ou on change de côté).

POINTS DE COACHING

- Tenir la chaise : dos plaqué, cuisses parallèles au sol, gainage actif.
- Prise poitrine propre et rapide pendant l'isométrie (qualité avant vitesse).
- Réaction explosive au signal : démarrage franc, déplacement vif, prise haute assurée au poteau.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position chaise tenue sans relâchement pendant l'échange.
- ✓ Échanges poitrine captés proprement (aucun ballon relâché).
- ✓ Déplacement explosif au signal et ballon aérien capté/dévié au poteau opposé.

VARIABLES

- Hauteur du ballon au poteau opposé : aérien en cloche, mi-hauteur (voir fiches suivantes).
- Type de signal (visuel / auditif) et délai avant le signal.
- Durée de l'isométrie et cadence de l'échange.
- Côté de départ (poteau droit / gauche).

Sécurité : Bien échauffer cuisses et épaules. Surface dégagée autour des poteaux. Stopper si la position chaise se dégrade trop.

OBJECTIFS

Force isométrique (position chaise) • Qualité de prise poitrine • Explosivité + déplacement • Parade à mi-hauteur au poteau opposé

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

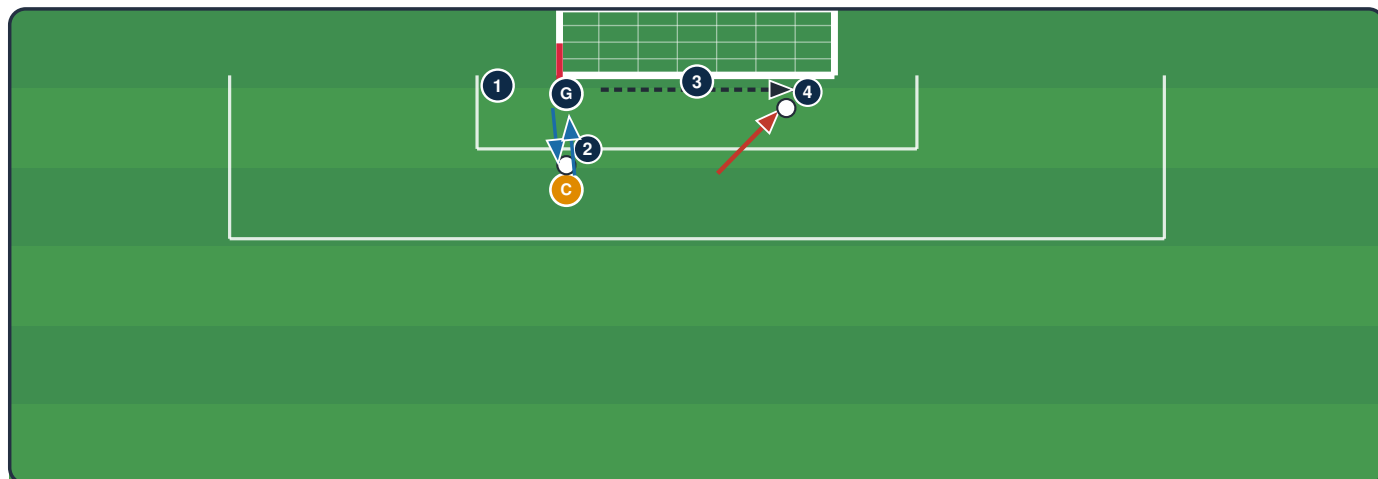
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CHAISE AU POTEAU → ÉCHANGE POITRINE → SIGNAL → PARADE À MI-HAUTEUR AU POTEAU OPPOSÉ



● Gardien (chaise) ● Coach (C) ○ Ballon — Échange poitrine - - Déplacement (signal) — Ballon mi-hauteur

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien tient la position de la chaise (dos contre le poteau, cuisses à l'horizontale).
- 2 Il enchaîne un échange rapide ballon-poitrine avec le coach : prise franche, renvoi, sans casser la position.
- 3 Au signal (visuel ou auditif), il se déplace explosivement vers le poteau opposé.
- 4 Il y arrête un ballon envoyé à mi-hauteur (trajectoire plus tendue que la cloche), puis on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Tenir la chaise : dos plaqué, cuisses parallèles au sol, gainage actif.
- Prise poitrine propre et rapide pendant l'isométrie.
- Sur le ballon mi-hauteur : déplacement vif, corps derrière le ballon, prise sécurisée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position chaise tenue sans relâchement pendant l'échange.
- ✓ Échanges poitrine captés proprement.
- ✓ Ballon mi-hauteur capté/paré au poteau opposé après un déplacement explosif.

VARIABLES

- Hauteur et vitesse du ballon au poteau opposé.
- Type de signal et délai avant le signal.
- Durée de l'isométrie et cadence de l'échange.
- Côté de départ (poteau droit / gauche).

Sécurité : Bien échauffer cuisses et épaules. Surface dégagée. Stopper si la position chaise se dégrade trop.

OBJECTIFS

Force isométrique (position chaise) • Qualité de prise poitrine • Explosivité + déplacement • Parade au sol au poteau opposé

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

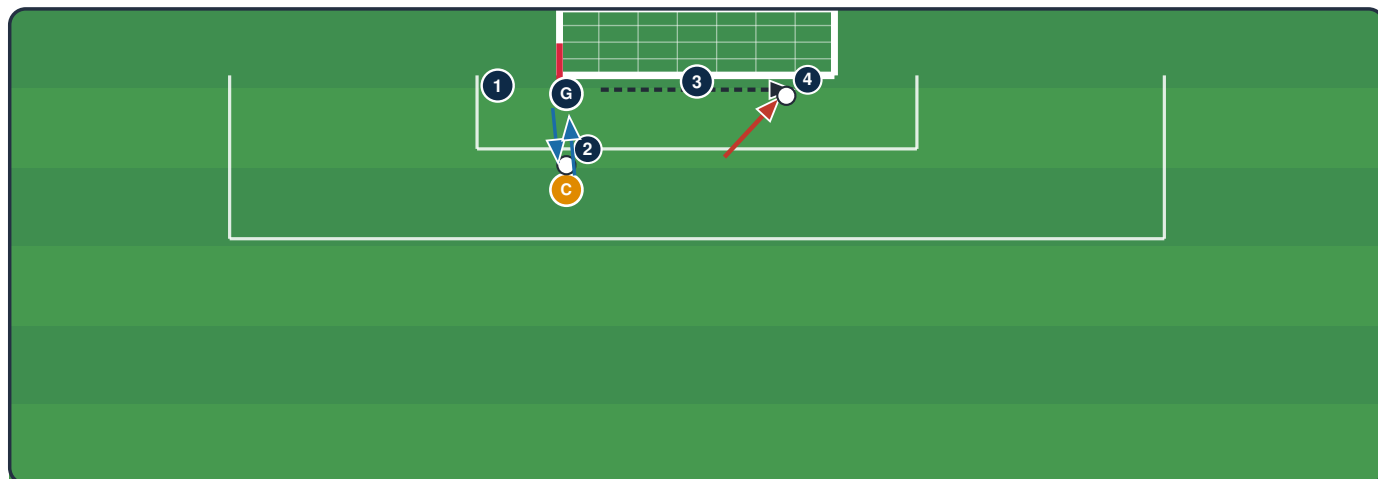
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CHAISE AU POTEAU → ÉCHANGE POITRINE → SIGNAL → PARADE AU SOL AU POTEAU OPPOSÉ



● Gardien (chaise) ● Coach (C) ○ Ballon — Échange poitrine - - Déplacement (signal) — Frappe au sol

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien tient la position de la chaise (dos contre le poteau, cuisses à l'horizontale).
- 2 Il enchaîne un échange rapide ballon-poitrine avec le coach : prise franche, renvoi, sans casser la position.
- 3 Au signal (visuel ou auditif), il se déplace explosivement vers le poteau opposé.
- 4 Il y arrête un ballon frappé au sol (ras de terre), corps en barrière, puis on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Tenir la chaise : dos plaqué, cuisses parallèles au sol, gainage actif.
- Prise poitrine propre et rapide pendant l'isométrie.
- Sur le ballon au sol : déplacement vif puis parade basse, mains derrière le ballon, corps en barrière.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position chaise tenue sans relâchement pendant l'échange.
- ✓ Échanges poitrine captés proprement.
- ✓ Ballon au sol capté/paré au poteau opposé après un déplacement explosif.

VARIABLES

- Vitesse et angle de la frappe au sol.
- Type de signal et délai avant le signal.
- Durée de l'isométrie et cadence de l'échange.
- Côté de départ (poteau droit / gauche).

Sécurité : Bien échauffer cuisses et épaules. Surface souple pour la parade au sol. Stopper si la position chaise se dégrade trop.

OBJECTIFS

Force isométrique (position chaise) • Détente verticale • Explosivité + déplacement • Parade sur frappe au poteau opposé

MATÉRIEL

Ballons, 1 coach, 2 gardiens (1 frappeur)

DURÉE

8–10 min (séries)

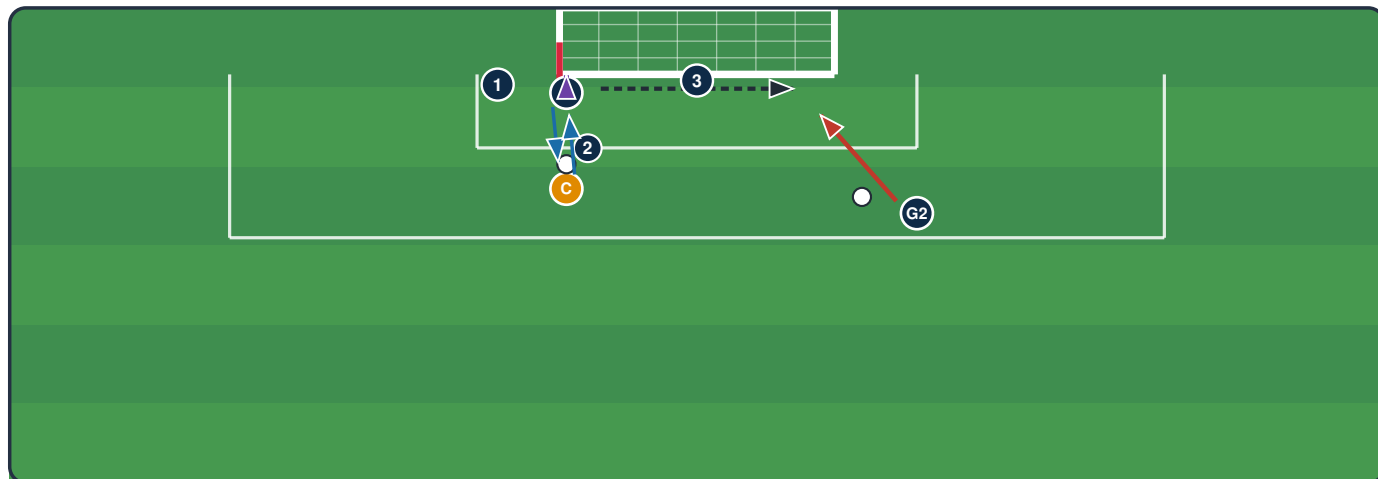
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

CHAISE → ÉCHANGE → SIGNAL → SAUT VERTICAL (BARRE) → PARADE SUR FRAPPE CÔTÉ OPPOSÉ



● Gardien (chaise) ● Coach (C) ● 2e gardien (G2) ○ Ballon — Échange poitrine — Saut → barre ... Déplacement
— Frappe (côté opposé)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien tient la position de la chaise au poteau et enchaîne l'échange ballon-poitrine avec le coach.
- 2 Au signal, il réalise un saut vertical pour toucher la barre transversale avec le ballon (détente maximale).
- 3 Il enchaîne aussitôt un déplacement explosif vers le poteau opposé.
- 4 Le 2e gardien (frappeur) lui envoie une frappe côté opposé : parade, puis on recommence (ou on inverse les rôles).

POINTS DE COACHING

- Tenir la chaise active avant l'explosion.
- Saut vertical complet : gainage, bras tendus, ballon haut contre la barre.
- Après le saut : réaction immédiate, déplacement vif et parade équilibrée sur la frappe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position chaise tenue avant le signal.
- ✓ Saut vertical franc, ballon au contact de la barre.
- ✓ Déplacement explosif et frappe arrêtée/déviée proprement au poteau opposé.

VARIABLES

- Hauteur / côté de la frappe du 2e gardien (sol, mi-hauteur, lucarne).
- Nombre de sauts à la barre avant le déplacement.
- Type de signal et délai.
- Côté de départ (poteau droit / gauche).

Sécurité : Variante exigeante : bien échauffer (détente + épaules). Réception de saut amortie. Frappe maîtrisée et adaptée au niveau.

OBJECTIFS

Parade au sol côté fermé • Explosivité • Remplacement rapide

MATÉRIEL

Ballons, piquet (poteau), plots

DURÉE

12–15 min

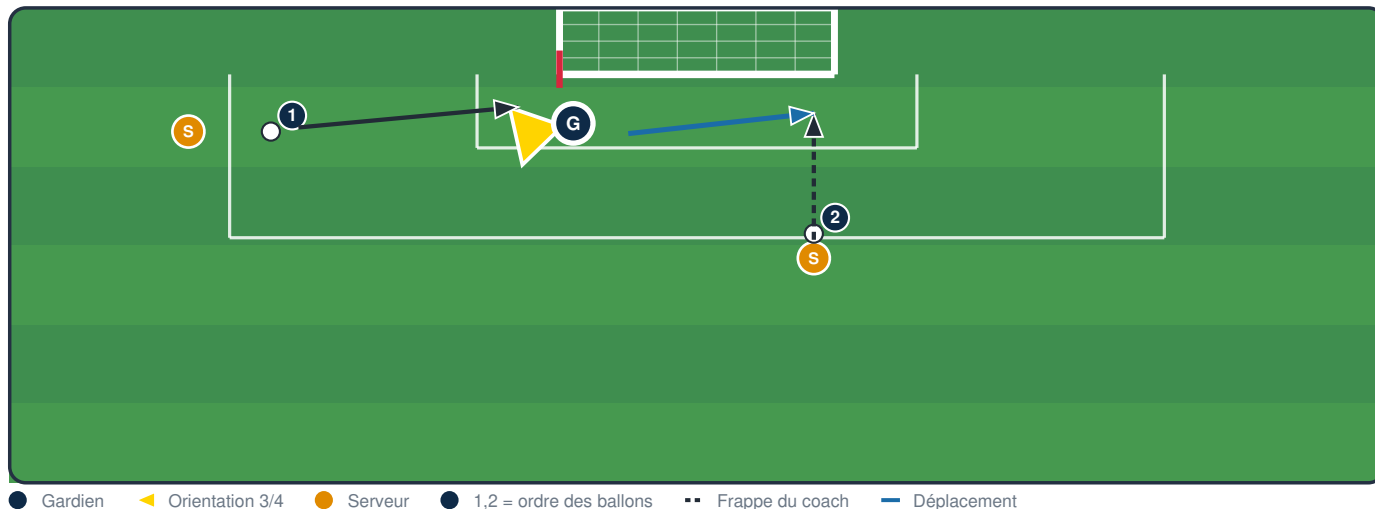
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CÔTÉ FERMÉ (PRÈS DU POTEAU)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien se place côté fermé, près de son poteau.
- 2 1er ballon : le serveur envoie un ballon au sol que le gardien bloque/dévie côté fermé.
- 3 2e ballon : aussitôt, un second ballon est servi côté opposé (côté ouvert) — déplacement explosif ou plongeon pour aller le chercher.
- 4 Remplacement et nouvelle répétition. Travailler les deux poteaux.

POINTS DE COACHING

- Fermer le premier poteau : pas d'espace entre le gardien et le montant.
- Bloquer le ballon au sol bas, mains derrière, corps en barrière.
- Repartir explosif dès la première parade, sans temps mort.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le côté fermé est verrouillé sur la première action.
- ✓ Le second geste est explosif et techniquement propre.
- ✓ Aucun rebond relâché devant le but.

VARIABLES

- Vitesse du ballon au sol.
- Distance du second ballon.
- Ajouter une frappe finale.
- Alternier côté fermé droit / gauche.

Sécurité : Plongeon amorti sur l'avant-bras et la hanche ; éviter de retomber sur le coude.

OBJECTIFS

Prise haute côté fermé • Explosivité • Enchaînement de parades

MATÉRIEL

Ballons, piquet (poteau)

DURÉE

12–15 min

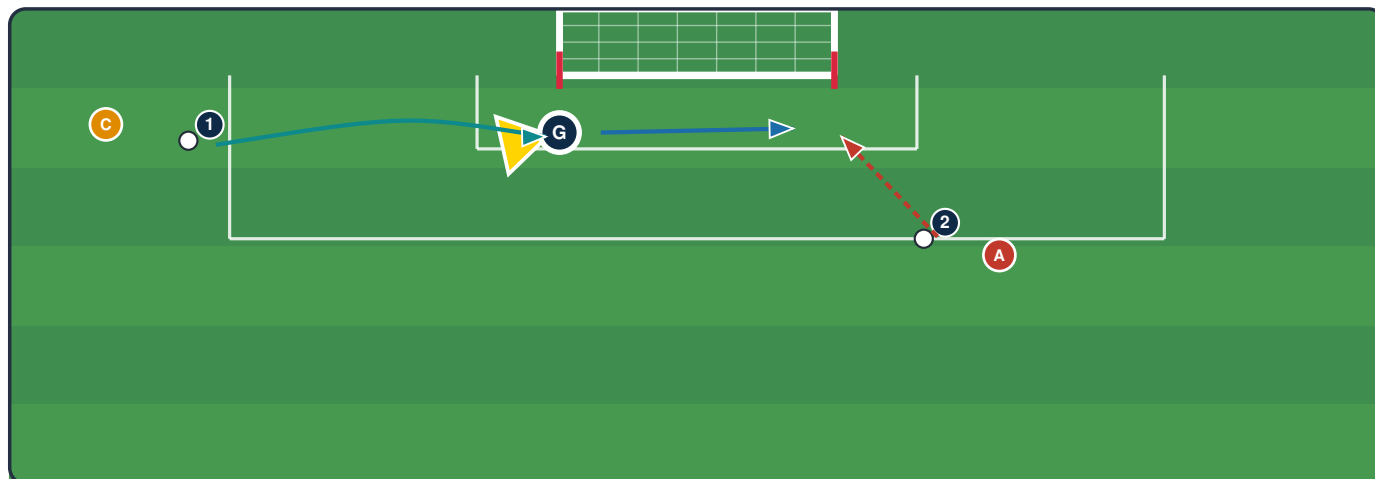
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

AÉRIEN CÔTÉ FERMÉ → PLONGEON CÔTÉ OPPOSÉ



● Gardien ● Orientation 3/4 ● Centreur ● Attaquant ● 1,2 = ordre — Plongeon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Gardien placé côté fermé, près du poteau, en position d'attente (orienté 3/4 vers le centre).
- 2 1er ballon : le centreur envoie un centre aérien côté fermé — prise haute ou déviation au-dessus de la barre, poteau couvert.
- 3 2e ballon : aussitôt, un attaquant frappe vers le 2e poteau (côté ouvert) — déplacement explosif / plongeon pour aller le chercher.
- 4 Remplacement et répétition de chaque côté.

POINTS DE COACHING

- Bras qui montent tôt pour capter ou dévier en sécurité.
- Garder le poteau couvert pendant la prise.
- Transition rapide vers la deuxième action.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le ballon aérien est maîtrisé sans le repousser dans l'axe.
- ✓ Le poteau reste protégé.
- ✓ Le second geste est rapide et équilibré.

VARIABLES

- Enfants : ballon lancé à la main (au lieu d'un centre frappé).
- Hauteur / trajectoire du ballon aérien.
- Prise imposée ou déviation.
- Distance et type du second ballon.
- Ajouter une frappe finale.

Sécurité : Réception aérienne avec genou de protection ; amortir tout plongeon qui suit.

OBJECTIFS

Fermeture d'angle • Attaque du ballon au sol • Courage / engagement

MATÉRIEL

Ballons, plots de repère

DURÉE

12–15 min

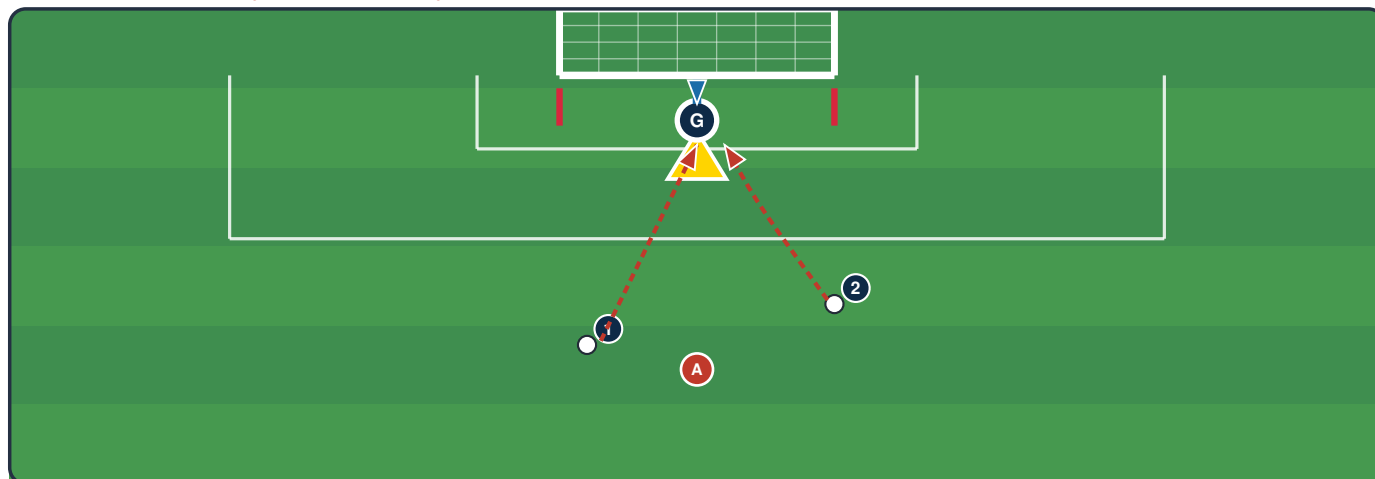
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

FERMETURE D'ANGLE (FACE AU TIREUR)



● Gardien ● Orientation ● Attaquant ● 1,2 = ordre des ballons — Avancée (ferme l'angle) - - Trajectoire ballon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien part de sa ligne et avance pour fermer l'angle face au porteur.
- 2 Il attaque le ballon au sol (à plat ventre ou en bloc) au bon moment.
- 3 Variante : un rebond est ajouté avant la prise pour compliquer la lecture.
- 4 Remplacement sur la ligne, puis répétition en variant l'angle d'attaque.

POINTS DE COACHING

- Avancer en restant équilibré, dernier appui court avant l'attaque.
- Attaquer le ballon, ne pas l'attendre : prise large, corps en barrière.
- Choisir le bon moment : ni trop tôt (lobé) ni trop tard.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ L'angle est réellement réduit au moment de l'attaque.
- ✓ Le ballon est capté ou bloqué franchement, sans rebond relâché.
- ✓ Engagement total mais en sécurité.

VARIABLES

- Distance de départ / vitesse de l'attaquant.
- Avec ou sans rebond.
- Angle d'attaque (axe, côté).
- Finir par une frappe si le ballon échappe.

Sécurité : Attaque du ballon corps de profil, mains en avant pour protéger le visage ; gérer le contact avec le tireur.

OBJECTIFS

Appuis dynamiques avant la sortie • Fermeture d'angle explosive • Duel / courage au sol

MATÉRIEL

2 mini-haies, ballons

DURÉE

10–12 min (séries)

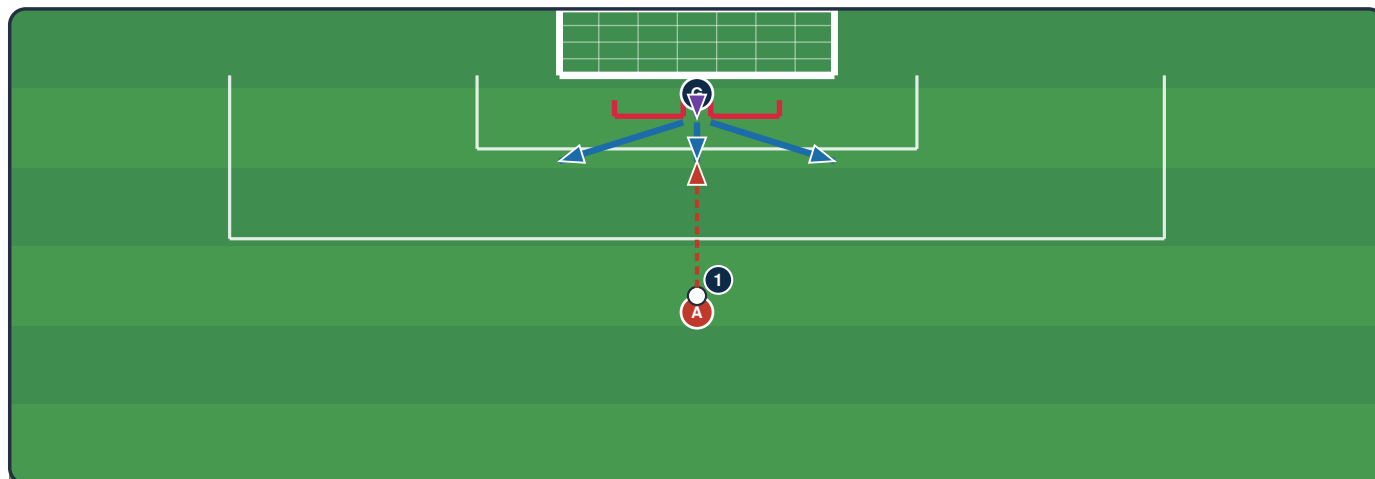
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

APPUIS DYNAMIQUES → SORTIE ET FERMETURE D'ANGLE



● Gardien ▲ Haie ● Attaquant (A) ■ Appuis dynamiques — Sortie / fermeture d'angle - - Progression du porteur

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien réalise d'abord des appuis dynamiques rapides sur des mini-haies placées près de son poteau.
- 2 Dès la sortie des haies, un attaquant progresse (ou porte déjà le ballon) en direction du but.
- 3 Le gardien sort explosivement pour fermer l'angle et aller au contact / au sol sur le ballon.
- 4 Retour au but, on répète en alternant le côté de départ et l'angle d'attaque.

POINTS DE COACHING

- Appuis rapides et toniques sur les haies, sans perte de vitesse à la sortie.
- Sortir tôt et décisif dès que le porteur avance : ne pas hésiter.
- Se rendre grand en fermant l'angle, aller au sol au bon moment (ne pas se coucher trop tôt).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Transition appuis → sortie rapide et fluide.
- ✓ Angle correctement fermé au moment du contact.
- ✓ Engagement complet dans le duel (au sol si besoin).

VARIABLES

- Alternier le côté de départ / d'attaque.
- Varier la vitesse de progression de l'attaquant.
- Ajouter une feinte de l'attaquant avant la finition.
- Terminer par une frappe plutôt qu'un duel direct.

Sécurité : Zone de duel dégagée ; consignes claires sur le contact pour éviter les chocs tête/genou. Adapter l'intensité au niveau du gardien.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement & repères • Détente latérale (plongeon)

MATÉRIEL

4 plots de couleur,
ballons

DURÉE

10–12 min (séries)

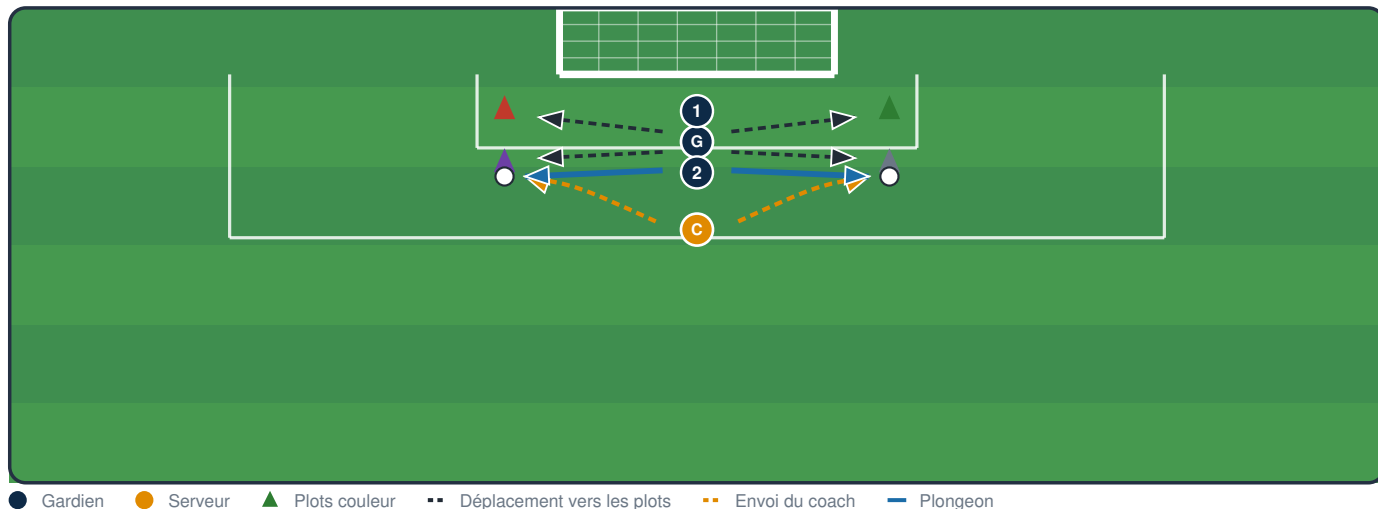
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE PLOTS — COULEUR PUIS PLONGEON



● Gardien ● Serveur ▲ Plots couleur -- Déplacement vers les plots -- Envoi du coach — Plongeon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs différentes forment un carré, le gardien au centre.
- 2 L'entraîneur annonce une couleur : le gardien va toucher le plot correspondant.
- 3 Il se replace aussitôt au centre, face au jeu.
- 4 Puis plongeon sur un ballon à droite ou à gauche, et on enchaîne.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite à la couleur, appuis dynamiques pour aller toucher le plot.
- Toujours se replacer par le centre, équilibré et face au jeu.
- Plonger en poussant sur la jambe d'appui, main forte derrière le ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, sans hésitation.
- ✓ Remplacement rapide au centre entre chaque action.
- ✓ Plongeon explosif et technique des deux côtés.

VARIABLES

- Taille du carré / écart des plots.
- Vitesse d'annonce des couleurs.
- Côté et hauteur du ballon de plongeon.
- Nombre de répétitions / temps de récup.

Sécurité : Surface souple ; amortir le plongeon sur l'avant-bras et la hanche. Réduire le volume si la technique baisse.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement au centre • Relance courte au pied

MATÉRIEL

4 plots de couleur, 1 cible, ballons

DURÉE

8–10 min

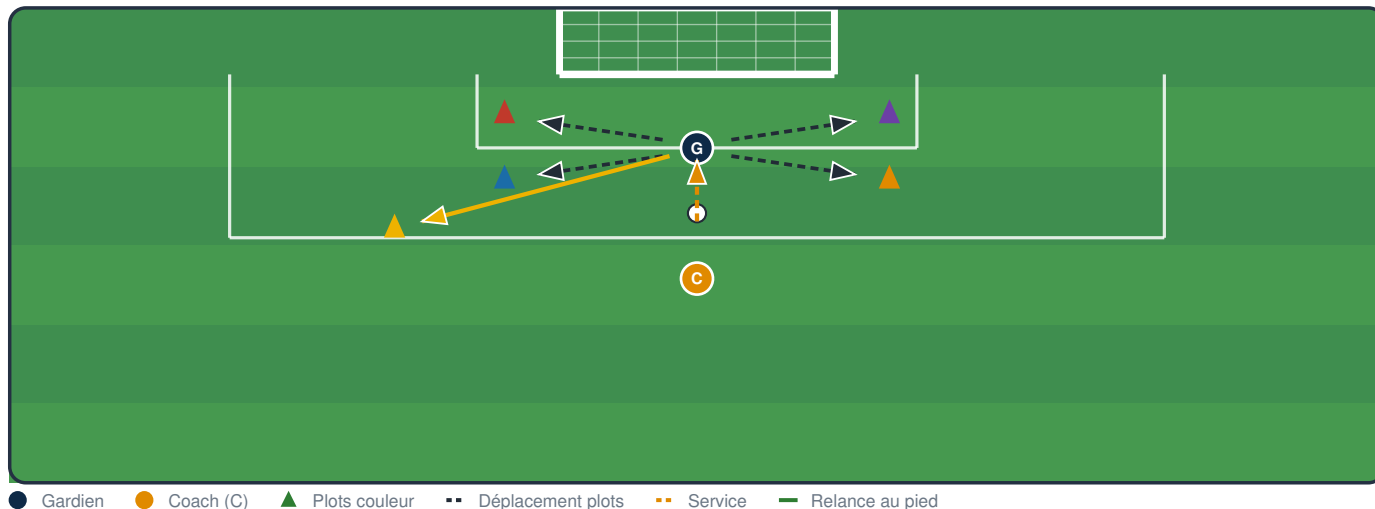
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE COULEURS → RELANCE COURTE AU PIED



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots couleur -- Déplacement plots -- Service → Relance au pied

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs forment un carré, le gardien au centre (sur la ligne des 6 m).
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot correspondant puis se replace au centre.
- 3 Le coach sert un ballon : le gardien le contrôle et effectue une relance COURTE au pied vers une cible proche.
- 4 Retour au centre, on enchaîne avec une nouvelle couleur.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite à la couleur, se replacer par le centre, face au jeu.
- Contrôle orienté puis relance courte précise (bon et mauvais pied).
- Tête relevée pour viser la cible.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, remplacement rapide.
- ✓ Relance courte précise et propre.
- ✓ Enchaînement fluide réaction → relance.

VARIABLES

- Bon pied / mauvais pied.
- Distance et angle de la cible.
- Vitesse d'annonce des couleurs.
- Imposer 1 ou 2 touches avant la relance.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement au centre • Relance longue au pied

MATÉRIEL

4 plots de couleur, 1 cible lointaine, ballons

DURÉE

8–10 min

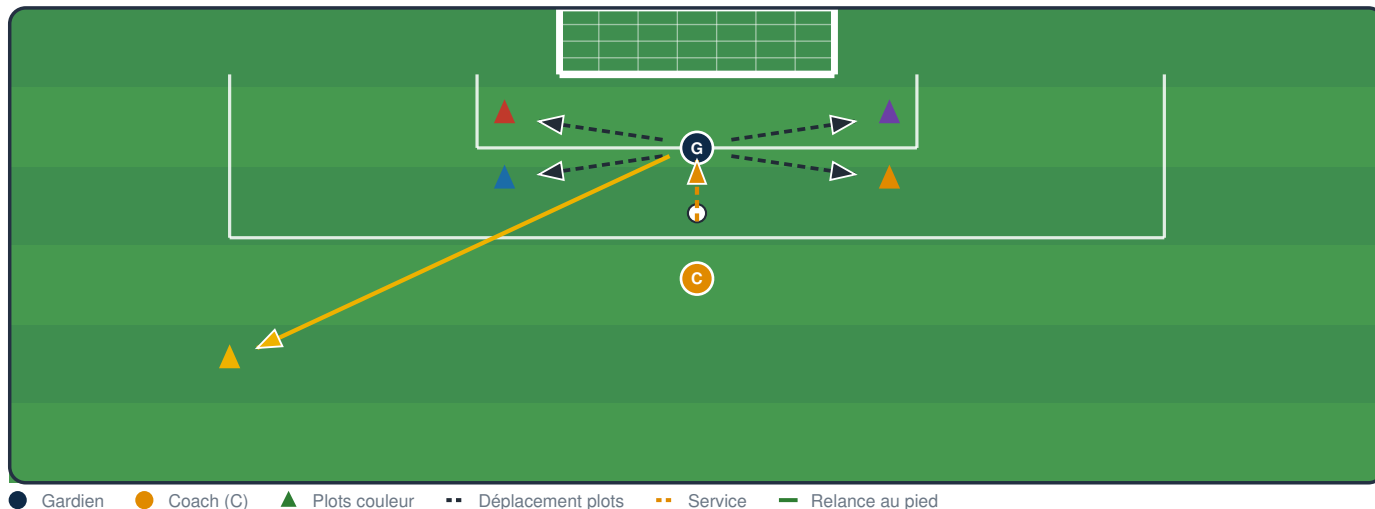
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE COULEURS → RELANCE LONGUE AU PIED



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots couleur -- Déplacement plots -- Service -- Relance au pied

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs forment un carré, le gardien au centre (sur la ligne des 6 m).
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot puis se replace au centre.
- 3 Le coach sert un ballon : le gardien le contrôle et effectue une relance LONGUE au pied vers une cible éloignée.
- 4 Retour au centre, on enchaîne avec une nouvelle couleur.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite, se replacer par le centre, face au jeu.
- Bonne prise d'appel et frappe de relance longue (équilibre, surface de frappe).
- Viser la cible, qualité plutôt que puissance.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, remplacement rapide.
- ✓ Relance longue propre et orientée vers la cible.
- ✓ Enchaînement fluide réaction → relance.

VARIABLES

- Bon pied / mauvais pied.
- Distance et zone de la cible.
- Ballon au sol ou en demi-volée.
- Vitesse d'annonce des couleurs.

Sécurité : Surface dégagée ; bien s'échauffer avant les frappes longues.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement au centre • Prise / plongeon au sol

MATÉRIEL

4 plots de couleur,
ballons

DURÉE

8–10 min

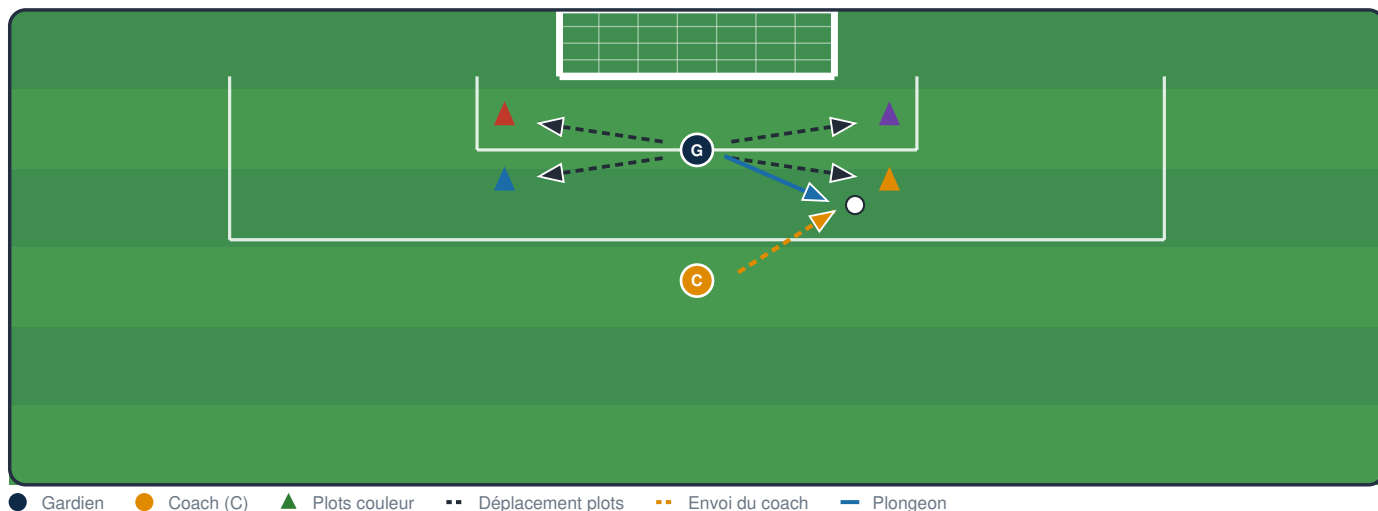
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE COULEURS → BALLON AU SOL SUR LE CÔTÉ



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots couleur -- Déplacement plots -- Envoi du coach — Plongeon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs forment un carré, le gardien au centre (sur la ligne des 6 m).
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot puis se replace au centre.
- 3 Le coach sert un ballon au sol sur un côté : le gardien plonge / prend le ballon au sol.
- 4 Retour au centre, on enchaîne (alterner les côtés).

POINTS DE COACHING

- Réagir vite, se replacer par le centre, équilibré.
- Plongeon corps de profil, mains derrière le ballon.
- Aller chercher le ballon tôt, sans relâcher.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, remplacement rapide.
- ✓ Prise au sol franche et sécurisée.
- ✓ Travail équilibré des deux côtés.

VARIABLES

- Côté du ballon (droite / gauche, ou inconnu).
- Distance / vitesse du ballon.
- Vitesse d'annonce des couleurs.
- Nombre de répétitions / récup.

Sécurité : Surface souple ; amortir le plongeon sur l'avant-bras et la hanche.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement au centre • Lecture d'un ballon à rebond

MATÉRIEL

4 plots de couleur,
ballons

DURÉE

8–10 min

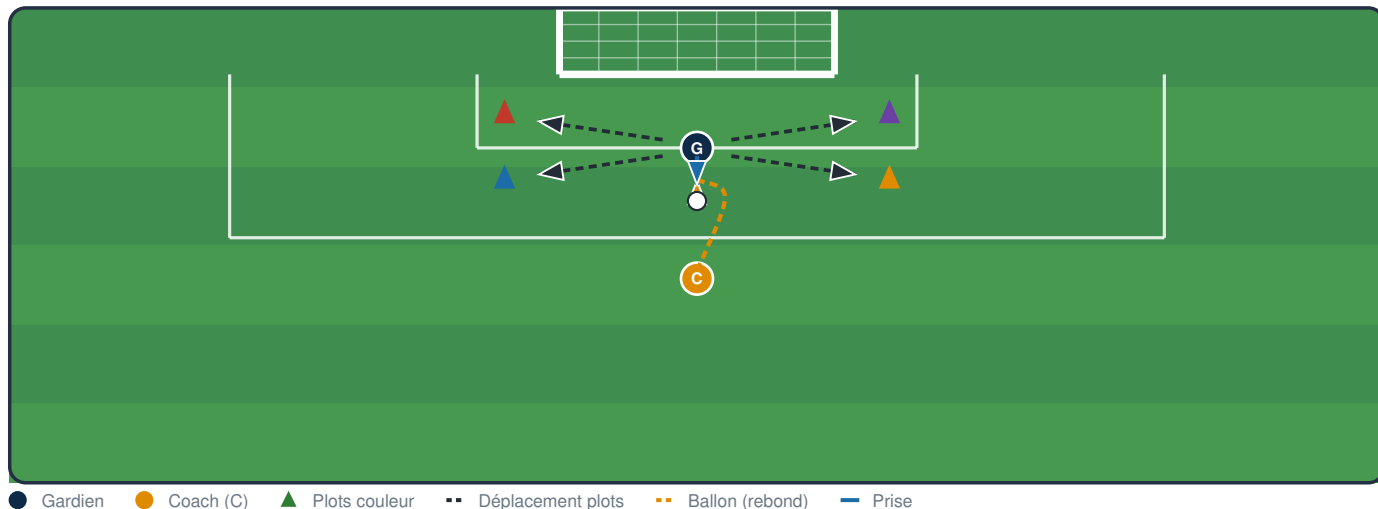
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE COULEURS → BALLON AVEC REBOND



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs forment un carré, le gardien au centre (sur la ligne des 6 m).
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot puis se replace au centre.
- 3 Le coach sert un ballon AVEC un rebond devant le gardien : il lit le rebond et capte le ballon.
- 4 Retour au centre, on enchaîne avec une nouvelle couleur.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite, se replacer par le centre, équilibré.
- Lire le rebond : ajuster les appuis et la hauteur des mains.
- Ne pas subir le rebond : aller au-devant du ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, remplacement rapide.
- ✓ Rebond bien lu, ballon capté proprement.
- ✓ Aucun ballon relâché devant le but.

VARIABLES

- Hauteur / force du rebond.
- Côté du rebond.
- Vitesse d'annonce des couleurs.
- Distance du service.

Sécurité : Surface régulière pour un rebond maîtrisé ; intensité progressive.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement au centre • Prise à mi-hauteur

MATÉRIEL

4 plots de couleur,
ballons

DURÉE

8–10 min

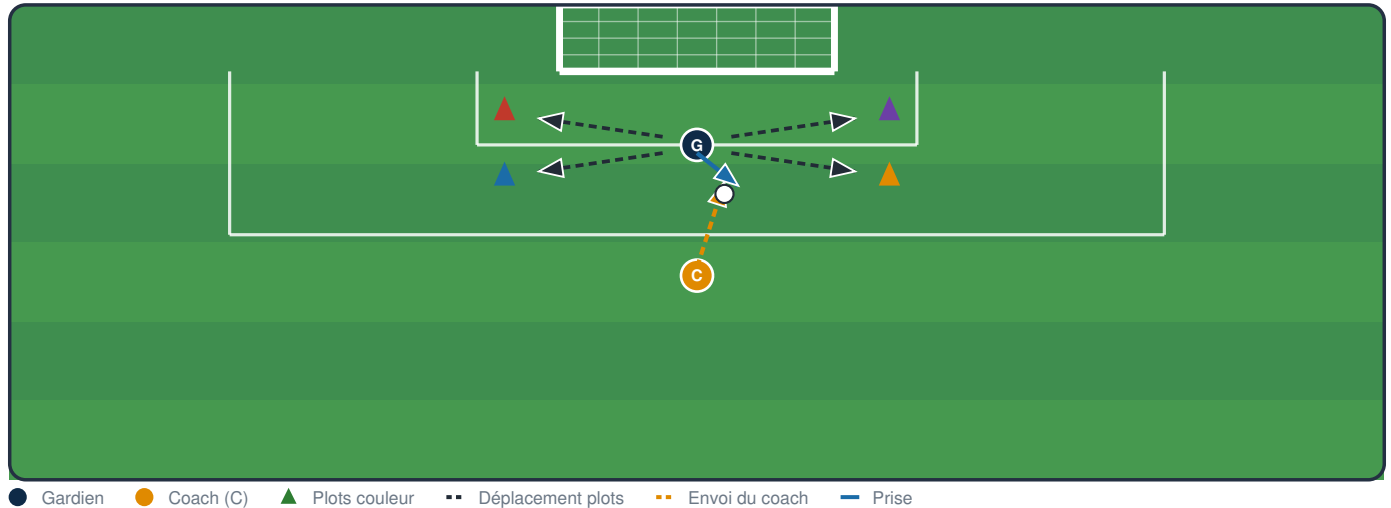
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CARRÉ DE COULEURS → BALLON À MI-HAUTEUR



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs forment un carré, le gardien au centre (sur la ligne des 6 m).
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot puis se replace au centre.
- 3 Le coach sert un ballon à mi-hauteur : le gardien capte proprement (ventre / poitrine).
- 4 Retour au centre, on enchaîne avec une nouvelle couleur.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite, se replacer par le centre, équilibré.
- Corps derrière le ballon, prise en sécurité (pas de claquette inutile).
- Rester gainé au moment de la prise.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, remplacement rapide.
- ✓ Prise à mi-hauteur propre et sécurisée.
- ✓ Équilibre conservé après la prise.

VARIABLES

- Hauteur exacte (ventre, poitrine).
- Côté du ballon.
- Vitesse d'annonce des couleurs.
- Ajouter un déplacement avant la prise.

Sécurité : Intensité progressive ; ballons servis à vitesse raisonnable.

OBJECTIFS

Plongeurs en état de fatigue • Maintien de la technique • Résistance / répétition d'efforts

MATÉRIEL

2 piquets, ballons

DURÉE

3–4 séries courtes

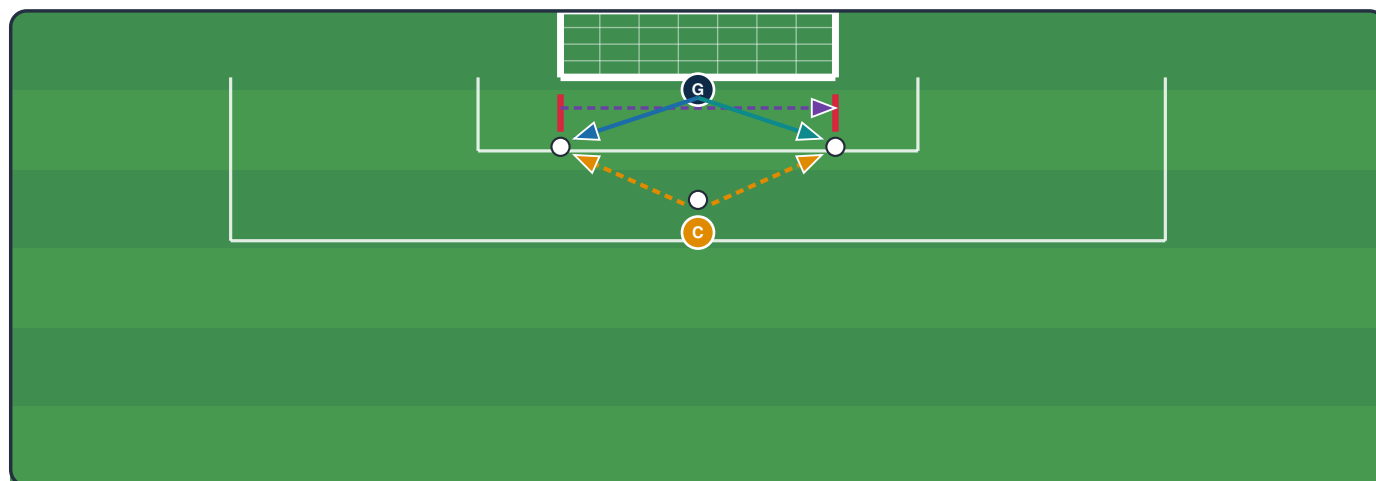
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

ATELIER FATIGUE PUIS PLONGEONS



● Gardien ● Coach (C) ○ Ballon ▲ Piquet -- Envoi du coach — Plongeur

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien réalise d'abord un effort de pré-fatigue (navette entre deux piquets, sauts ou squats).
- 2 Immédiatement après, l'entraîneur sert un ballon : plongeur sur un côté, renvoi, retour au centre.
- 3 Enchaîner un plongeur de l'autre côté, sans temps de récupération.
- 4 Répéter sur une série courte et intense pour travailler le plongeur en état de fatigue.

POINTS DE COACHING

- Maintenir une vraie impulsion sur la jambe d'appui malgré la fatigue (ne pas se laisser tomber).
- Garder la main forte derrière le ballon et l'attaquer vers l'avant.
- Se relever vite et se replacer face au jeu entre chaque plongeur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ La qualité du plongeur reste propre du début à la fin de la série.
- ✓ Le ballon est capté ou renvoyé loin du but.
- ✓ Le remplacement reste rapide malgré l'essoufflement.

VARIABLES

- Type et durée de l'effort de pré-fatigue.
- Nombre de plongeurs par série / temps de récup.
- Hauteur des ballons (sol, mi-hauteur, lucarne).
- Ajouter une frappe finale ou un signal aléatoire.

Sécurité : Surface souple ; amortir sur l'avant-bras et la hanche. Arrêter la série dès que la technique se dégrade nettement (risque de blessure accru sous fatigue).

OBJECTIFS

Coordination / franchissement • Explosivité après obstacle • Parade après déséquilibre

MATÉRIEL

2–3 haies basses, ballons

DURÉE

10–12 min (séries)

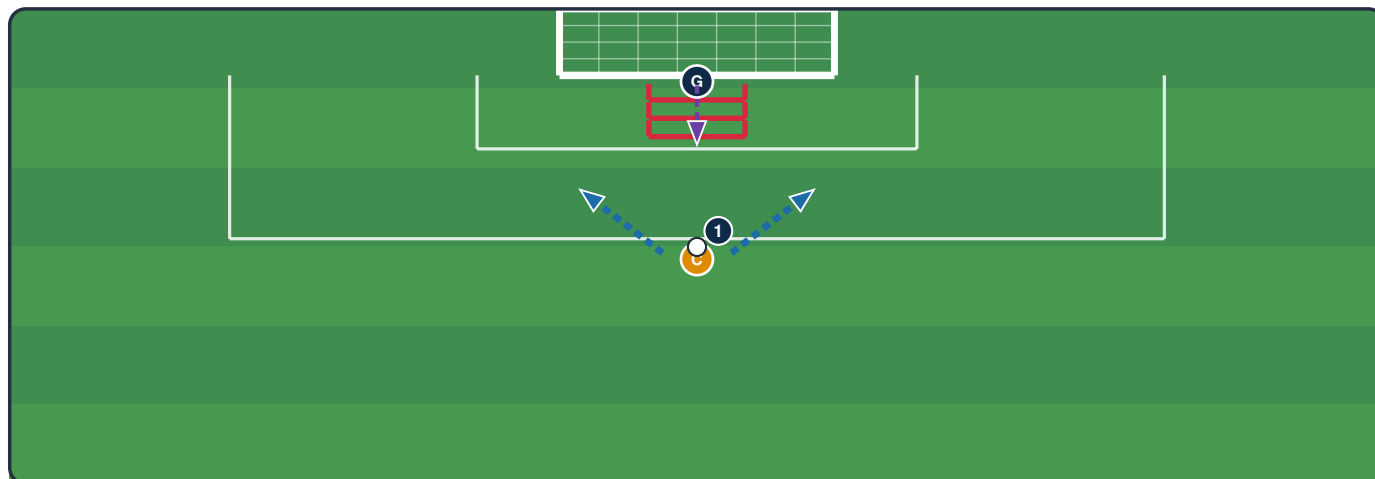
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

HAIES BASSES DANS LE BUT



● Gardien ● Serveur ○ Ballon ▲ Haie -- Franchissement -- Frappe

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Des haies basses sont disposées devant le gardien, dans sa zone de but.
- 2 Le gardien franchit les haies (sauts pieds joints ou appuis rapides) pour solliciter coordination et jambes.
- 3 À la sortie de la dernière haie, l'entraîneur sert un ballon : parade ou plongeon.
- 4 Remplacement et nouvelle répétition, en alternant les côtés de service.

POINTS DE COACHING

- Réception de saut souple, genoux fléchis, prêt à repartir.
- Rester face au jeu pendant les franchissements.
- Enchaîner explosif sur la parade dès la sortie de la dernière haie.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Franchissements propres, sans renverser les haies.
- ✓ Le gardien réagit immédiatement après l'obstacle.
- ✓ Parade ou plongeon technique et équilibré.

VARIABLES

- Hauteur / nombre de haies.
- Type de franchissement (pieds joints, 1 pied, latéral).
- Hauteur et côté du ballon (sol, mi-hauteur, lucarne).
- Ajouter un second ballon en réaction.

Sécurité : Haies basses uniquement ; réception amortie. Réduire le volume si la coordination baisse (fatigue).

OBJECTIFS

Activation / mise en route • Pliométrie (détente) • Préparation au plongeon

MATÉRIEL

2–3 haies basses, ballons

DURÉE

8–10 min (début de séance)

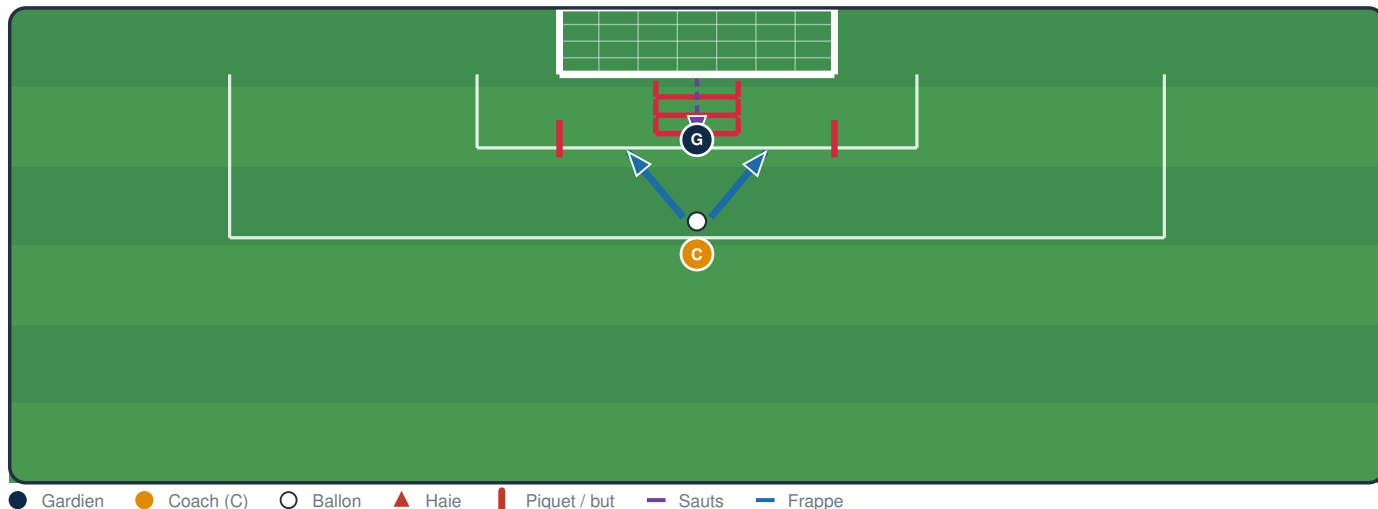
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

SAUTS PLIOMÉTRIQUES + PRISE



● Gardien ● Coach (C) ○ Ballon ▲ Haie | Piquet / but — Sauts — Frappe

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 En début de séance, le gardien réalise une série de sauts pliométriques par-dessus des haies basses.
- 2 Sauts dynamiques (pieds joints, rebonds courts), contact au sol le plus bref possible.
- 3 À la sortie des haies, il enchaîne sur une prise de balle ou une petite parade servie par l'entraîneur.
- 4 Augmenter progressivement l'intensité pour préparer le corps au travail de plongeon.

POINTS DE COACHING

- Rebonds courts et toniques : minimiser le temps au sol.
- Réception genoux fléchis, gainage actif.
- Monter en intensité progressivement (c'est une mise en route).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Sauts réguliers et dynamiques, sans temps d'arrêt.
- ✓ Réceptions équilibrées et amorties.
- ✓ Le gardien est activé et prêt pour la suite de la séance.

VARIABLES

- Hauteur / nombre de haies.
- Type de sauts (pieds joints, 1 pied, latéraux).
- Ajouter un ballon à la sortie.
- Enchaîner plusieurs passages.

Sécurité : Échauffement préalable indispensable ; haies basses, réception souple. Ne pas chercher l'intensité maximale d'emblée.

OBJECTIFS

Appuis dynamiques avant l'action • Explosivité / pliométrie • Plongeon réactif après franchissement

MATÉRIEL

1 haie basse, 2 plots repères, ballons

DURÉE

8–10 min (séries courtes)

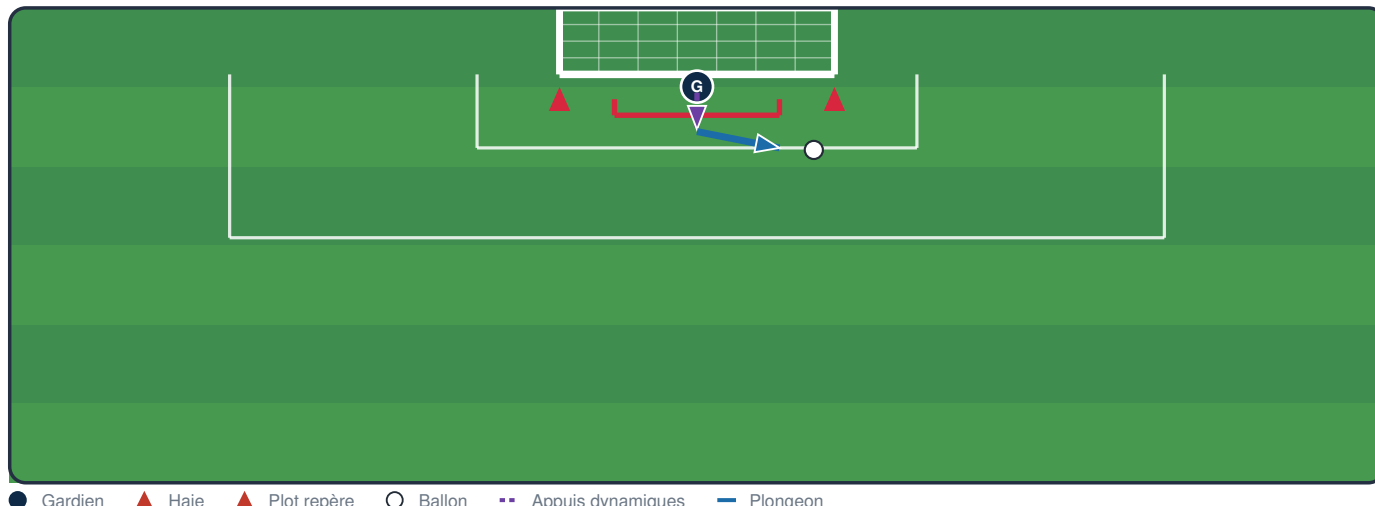
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

FRANCHISSEMENT + PLONGEON PLYOMÉTRIQUE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien se place sur sa ligne, une haie basse est disposée juste devant lui.
- 2 Il enchaîne des appuis dynamiques rapides pour franchir la haie (léger, rebonds courts).
- 3 Immédiatement à la sortie, il déclenche un plongeon explosif (plyométrique) pour couvrir un ballon posé au sol, légèrement excentré.
- 4 Retour au centre, on répète en alternant le côté du plongeon.

POINTS DE COACHING

- Appuis courts et toniques avant la haie, ne pas ralentir avant l'obstacle.
- Réception du franchissement genoux fléchis, prêt à repartir immédiatement.
- Enchaîner l'impulsion du plongeon sans temps mort après la haie.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Franchissement propre et rapide, sans perte d'équilibre.
- ✓ Transition franchissement → plongeon quasi instantanée.
- ✓ Plongeon dynamique et complet jusqu'au ballon.

VARIABLES

- Alternier le côté du plongeon à chaque répétition.
- Remplacer le ballon posé par un envoi du coach.
- Hauteur de la haie / vitesse d'exécution.
- Ajouter une 2e haie ou un second ballon en réaction.

Sécurité : Haie basse uniquement ; surface souple pour amortir le plongeon. Réduire le volume si la fatigue dégrade la technique.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction sur trajectoire imprévisible • Lecture de la déviation • Parade réflexe

MATÉRIEL

Cônes / plots couchés, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

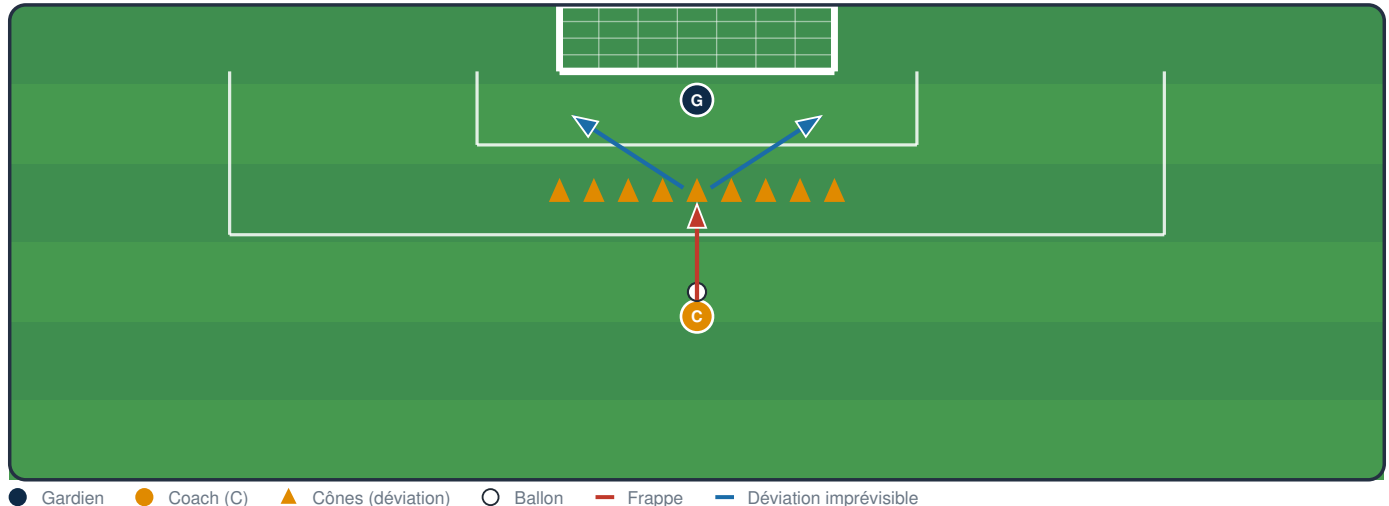
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

CÔNES COUCHÉS À 4-5 M → FRAPPE DE L'ENTRÉE DE LA SURFACE → DÉVIATION IMPRÉVISIBLE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Disposer des cônes / plots couchés en ligne (ou petit tas) à 4-5 m devant le gardien.
- 2 Le gardien se place sur sa ligne, en position d'attente.
- 3 Le coach frappe à ras de terre depuis l'entrée de la surface : le ballon percute les cônes et dévie de façon imprévisible.
- 4 Le gardien réagit le plus vite possible pour arrêter ou dévier le ballon.

POINTS DE COACHING

- Position d'attente basse, poids sur l'avant, mains prêtes devant.
- Regard sur le ballon dès la frappe pour lire la déviation au plus tôt.
- Réaction explosive : mains/pieds réflexes ou parade au sol, puis se replacer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Réaction rapide et juste sur la déviation.
- ✓ Parade propre malgré l'imprévu.
- ✓ Position d'attente conservée entre les frappes.

VARIABLES

- Distance des cônes (plus près = moins de temps).
- Puissance et hauteur de la frappe.
- Nombre et répartition des cônes.
- Frappe au sol puis à mi-hauteur.

Sécurité : Frappe maîtrisée et adaptée ; protéger le visage. Cônes souples ; séries courtes pour garder la lucidité.

OBJECTIFS

Temps de réaction • Vivacité des mains et des appuis • Concentration

MATÉRIEL

2 piquets, ballons (rapprochés)

DURÉE

8–10 min (séries)

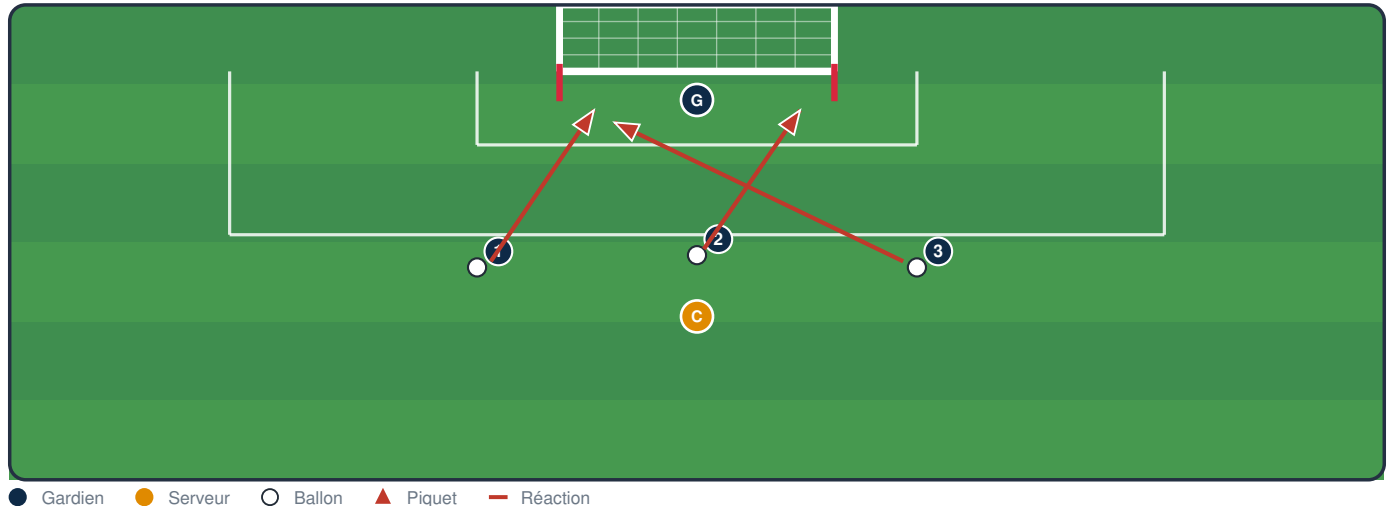
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

TIR RAPPROCHÉ ENTRE PIQUETS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien se place entre deux piquets, à courte distance du serveur.
- 2 Le serveur envoie des ballons rapides et variés (sol, mi-hauteur, sur les côtés).
- 3 Le gardien réagit le plus vite possible : prise, déviation ou parade.
- 4 Série courte et dense, puis récupération avant de repartir.

POINTS DE COACHING

- Position d'attente basse, mains en avant, prêtes à partir.
- Réagir avec les mains ET les appuis, pas seulement les bras.
- Garder les yeux sur le ballon jusqu'au contact.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Réactions nettes et rapides sur des ballons variés.
- ✓ Pas de ballon relâché dangereusement.
- ✓ Le gardien reste concentré sur toute la série.

VARIABLES

- Distance serveur-gardien.
- Cadence et imprévisibilité des ballons.
- Ajouter un écran (déviation visuelle).
- Signal sonore/visuel avant chaque ballon.

Sécurité : Distance adaptée pour éviter les chocs au visage ; intensité courte pour préserver la qualité de réaction.

OBJECTIFS

Vitesse d'exécution au sol • Qualité d'appuis • Réactivité sur ballons bas

MATÉRIEL

Plots, ballons

DURÉE

8–10 min (séries)

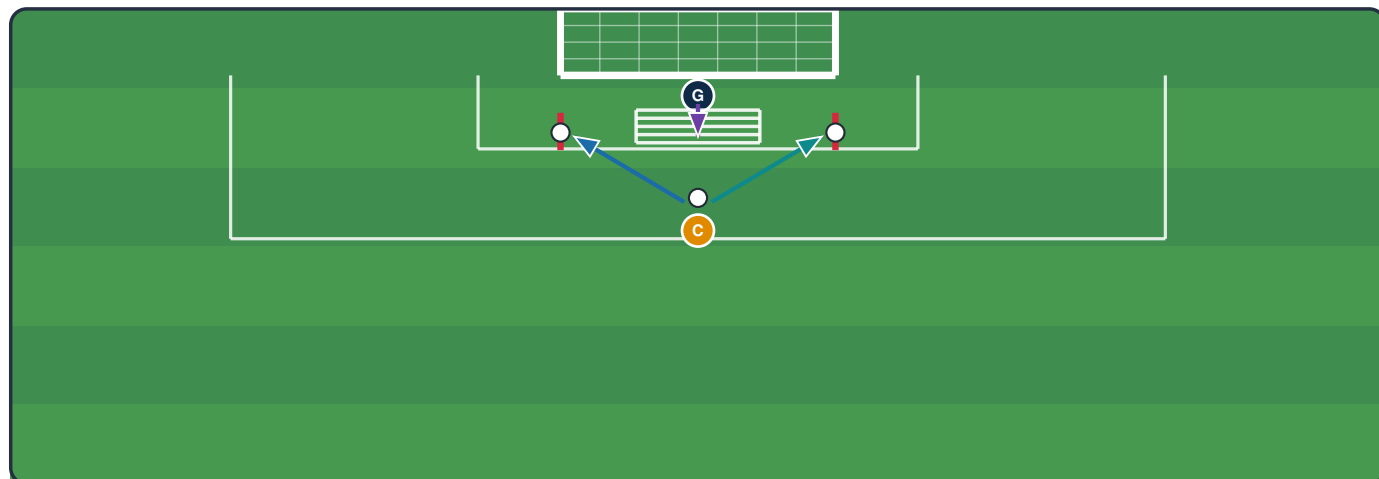
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

APPUIS + PARADES AU SOL RAPIDES



● Gardien ● Coach (C) ○ Ballon | Piquet / but — Petits pas (échelle) — Envoi du ballon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien réalise un petit travail d'appuis (plots) en position d'attente.
- 2 L'entraîneur envoie rapidement des ballons au sol, à gauche puis à droite.
- 3 Le gardien se déplace et bloque/dévie le ballon au sol le plus vite possible.
- 4 Retour au centre entre chaque ballon, série courte et intense.

POINTS DE COACHING

- Descendre vite et bas sur le ballon, main forte derrière.
- Appuis dynamiques avant chaque parade, jamais à plat.
- Se relever et se replacer immédiatement face au jeu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Déplacements rapides et parades propres au sol.
- ✓ Aucun ballon relâché devant le but.
- ✓ Vitesse maintenue sur toute la série.

VARIABLES

- Cadence et écart des ballons.
- Hauteur (sol, ras-de-terre, mi-hauteur).
- Type d'appuis avant la parade.
- Signal aléatoire gauche/droite.

Sécurité : Surface souple ; parade au sol amortie sur l'avant-bras et la hanche. Séries courtes pour garder la vitesse.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction • Gainage / explosivité • Parade après effort

MATÉRIEL

2 plots de couleur,
ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

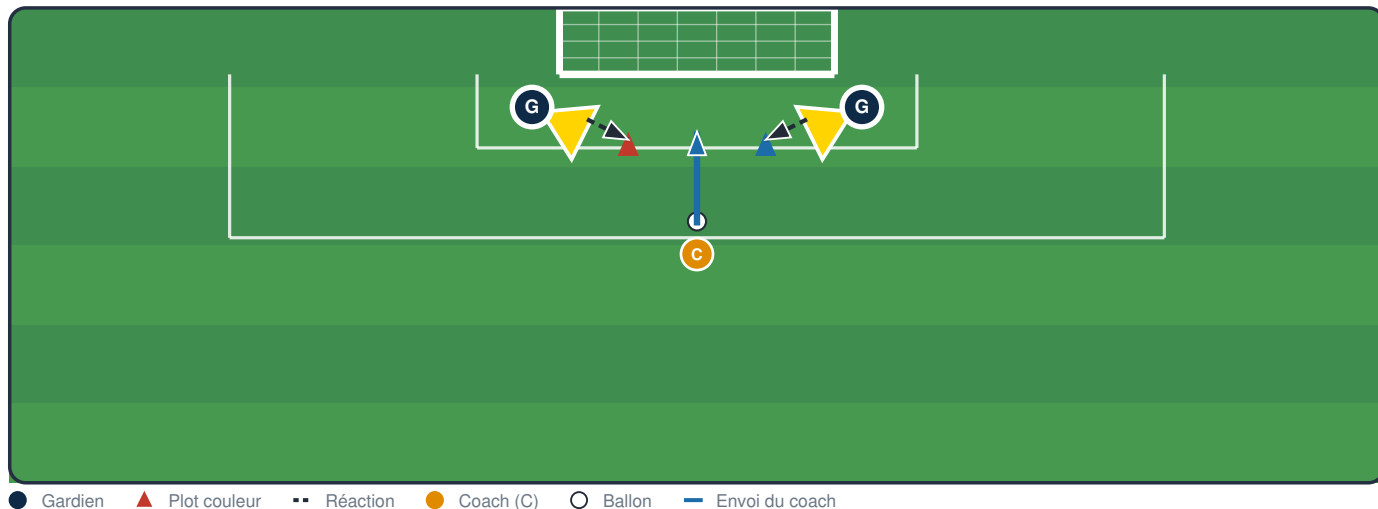
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

DUEL EN GAINAGE → COULEUR → PARADE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Deux gardiens se placent face à face en position de gainage, deux plots de couleur posés à mi-distance entre eux.
- 2 Le coach annonce une couleur : le but est d'être le premier à toucher le plot de cette couleur.
- 3 Le perdant se relève le plus vite possible et va vers le coach, placé sur le côté.
- 4 Le coach lui envoie aussitôt un ballon vers la poitrine : prise ou parade, puis on enchaîne un nouveau duel.

POINTS DE COACHING

- Gainage solide et regard sur les plots avant l'annonce de la couleur.
- Réaction explosive : se relever vite et se remettre face au jeu sans temps mort.
- Prise franche du ballon (mains/poitrine), rester équilibré malgré l'effort.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Réaction nette et juste sur la couleur annoncée.
- ✓ Le perdant se relève et fait face au coach sans hésitation.
- ✓ Le ballon est capté ou paré proprement après l'effort.

VARIABLES

- Variante ballon : au sol puis à mi-hauteur (puis aérien).
- Hauteur et vitesse du ballon envoyé par le coach.
- Type de gainage (face, latéral, sur les avant-bras).
- Signal visuel ou sonore au lieu de la couleur.
- Ajouter un second ballon en enchaînement.

Sécurité : Bien s'échauffer (gainage + explosivité). Dégager l'espace autour des plots. Ballon adapté à la prise.

OBJECTIFS

Coordination œil-mains • Prise d'infos / traitement cognitif • Qualité de prise sous contrainte

MATÉRIEL

2 piquets, ballons, repères couleur

DURÉE

8–10 min (séries)

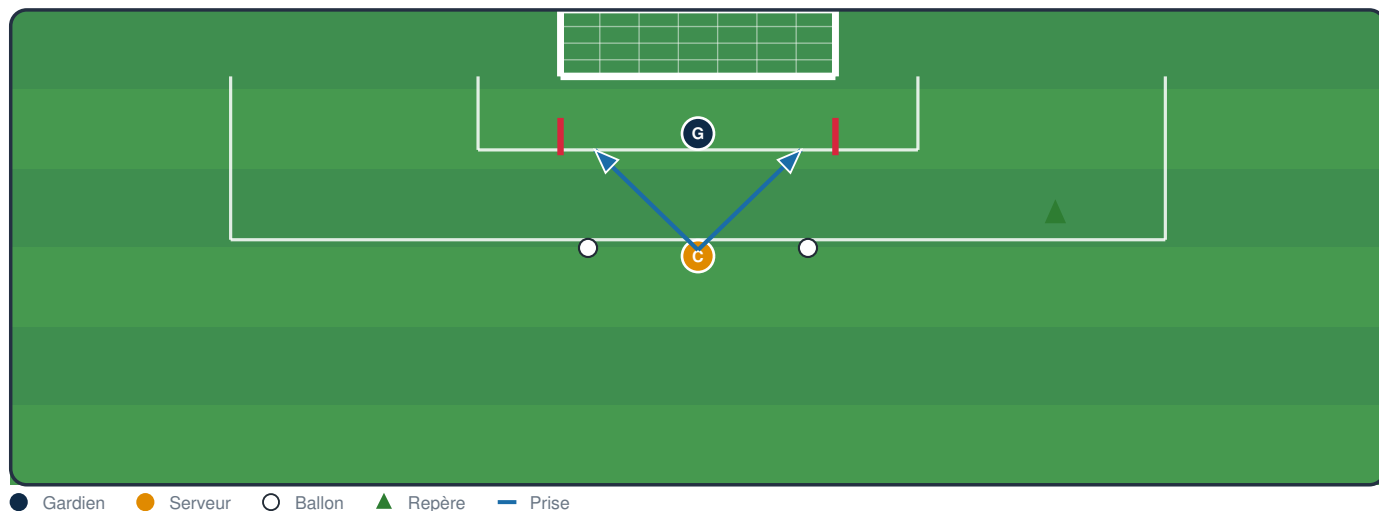
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

GARDIEN ENTRE PIQUETS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien se place entre deux piquets, en position d'attente, face au serveur.
- 2 Le serveur enchaîne des ballons à prendre, en variant la hauteur et le côté.
- 3 On ajoute une consigne cognitive : un signal (couleur, chiffre, main) indique quelle action faire ou de quel côté prendre.
- 4 Le gardien traite l'information ET réalise la prise proprement, sans précipitation.

POINTS DE COACHING

- Mains présentées tôt, regard fixé sur le ballon jusqu'au contact.
- Dissocier la consigne cognitive de la qualité de prise : les deux doivent rester propres.
- Garder une position d'attente stable entre chaque ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien répond correctement au signal cognitif.
- ✓ Les prises restent franches malgré la double tâche.
- ✓ Peu d'erreurs de traitement sur la série.

VARIABLES

- Type de signal (couleur, chiffre, geste).
- Cadence et hauteur des ballons.
- Ajouter un 2e ballon ou une feinte.
- Réduire le temps de réponse autorisé.

Sécurité : Distance de service adaptée pour préserver la qualité de prise ; séries courtes pour garder la concentration.

OBJECTIFS

Inhibition / traitement cognitif • Détente du côté opposé au signal • Dissociation perception-action

MATÉRIEL

Ballons, repères
couleur/plots

DURÉE

8–10 min (séries)

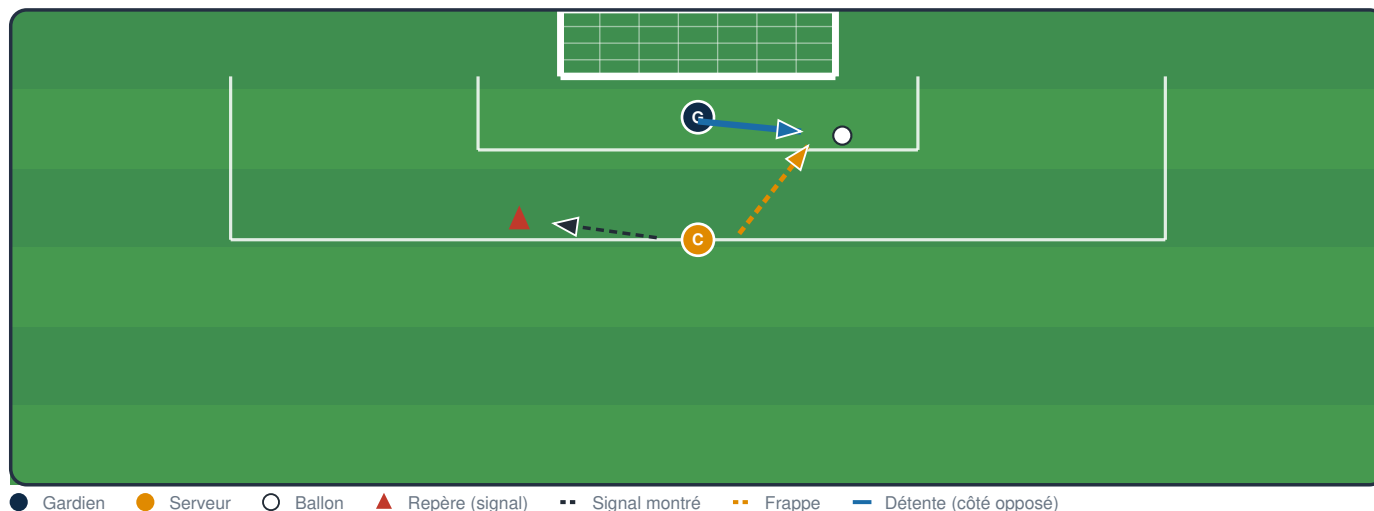
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

SIGNAL D'UN CÔTÉ → DÉTENTE OPPOSÉE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien est en position d'attente dans son but, face à l'entraîneur.
- 2 Un signal cognitif (couleur, geste, ballon montré) est donné d'un côté.
- 3 Le gardien doit plonger / se détendre du côté OPPOSÉ au signal (inhibition de la réaction réflexe).
- 4 Alternier les signaux de façon aléatoire pour forcer le traitement avant l'action.

POINTS DE COACHING

- Lire le signal puis décider : ne pas partir avant d'avoir traité l'info.
- Garder une vraie qualité de détente malgré la contrainte cognitive.
- Revenir vite en position d'attente entre chaque répétition.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien part bien du côté opposé au signal.
- ✓ Peu d'erreurs de direction sur la série.
- ✓ La détente reste technique et équilibrée.

VARIABLES

- Type de signal (couleur, chiffre, geste, ballon).
- Côté opposé / même côté en alternance.
- Hauteur de la détente (sol, mi-hauteur).
- Réduire le temps de réponse autorisé.

Sécurité : Surface souple ; amortir la détente sur l'avant-bras et la hanche. Séries courtes pour garder la lucidité.

OBJECTIFS

Inhibition / traitement cognitif (aller à l'opposé) • Lecture de l'espace (plot devant / derrière) • Parade au sol et plongeon orienté

MATÉRIEL

4 plots de couleurs différentes, ballons, 1 coach

DURÉE

8–10 min (séries)

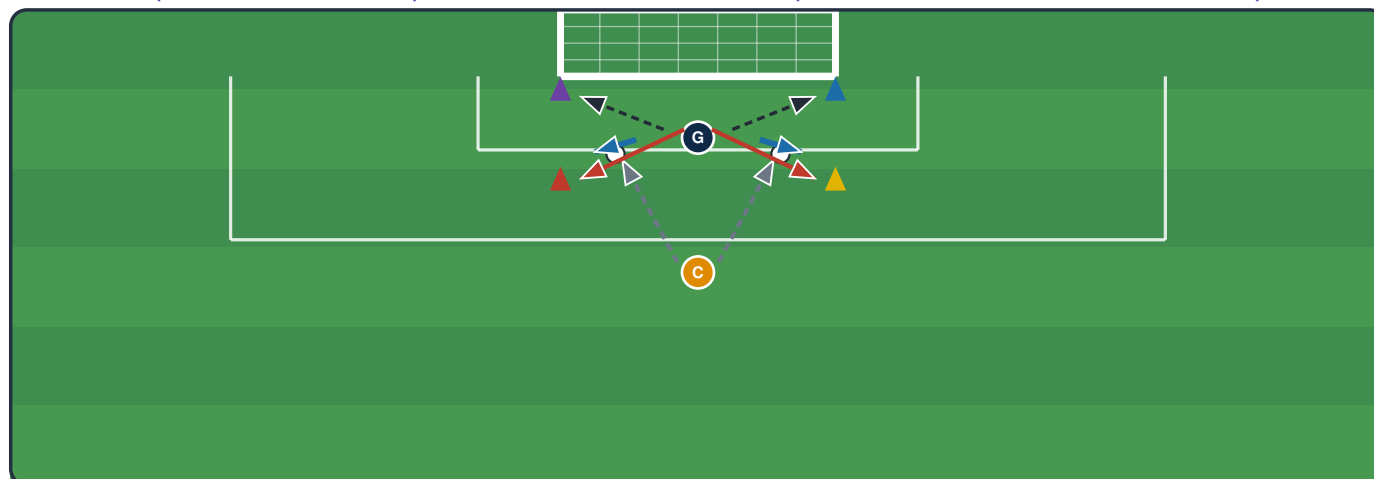
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U13 → seniors

4 COULEURS (2 DEVANT / 2 DERRIÈRE) → FRAPPE AU SOL CÔTÉ OPPOSÉ (PLONGEON AVANT SI COULEUR DERRIÈRE)



● Gardien ● Coach (C) ▲ Plots 4 couleurs (2 dev. / 2 der.) ○ Ballon — Frappe au sol — Plongeon côté opposé
— Plongeon avant si couleur derrière

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 4 plots de couleurs différentes : 2 placés devant le gardien, 2 derrière lui. Le gardien est en position d'attente au centre.
- 2 Le coach annonce une couleur, puis sert une frappe au sol du côté OPPOSÉ à la couleur annoncée : le gardien va la chercher.
- 3 Consigne : si la couleur annoncée est située DERRIÈRE le gardien, il doit attaquer le ballon sur son plongeon — plonger vers l'avant et en diagonale.
- 4 Alternier les couleurs de façon aléatoire pour forcer le traitement avant l'action.

POINTS DE COACHING

- Traiter l'info avant de partir : repérer la couleur puis aller à l'opposé.
- Sur une couleur derrière : attaquer le ballon vers l'avant (plongeon en diagonale), ne pas reculer.
- Parade au sol propre : corps en barrière, mains devant, remplacement rapide.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien part bien du côté opposé à la couleur.
- ✓ Plongeon vers l'avant et en diagonale quand la couleur est derrière.
- ✓ Ballon au sol capté ou paré proprement, équilibre conservé.

VARIABLES

- Hauteur du ballon (sol, mi-hauteur).
- Distance des plots et cadence des annonces.
- Signal visuel au lieu d'annonce vocale.
- Réduire le temps de réponse autorisé.

Sécurité : Surface souple pour les plongeurs ; amortir sur l'avant-bras et la hanche. Séries courtes pour garder la lucidité.

OBJECTIFS

Activation / mise en route • Éveil cognitif • Prise de balle en début de séance

MATÉRIEL

Plusieurs ballons numérotés, repères couleur

DURÉE

8–10 min (début de séance)

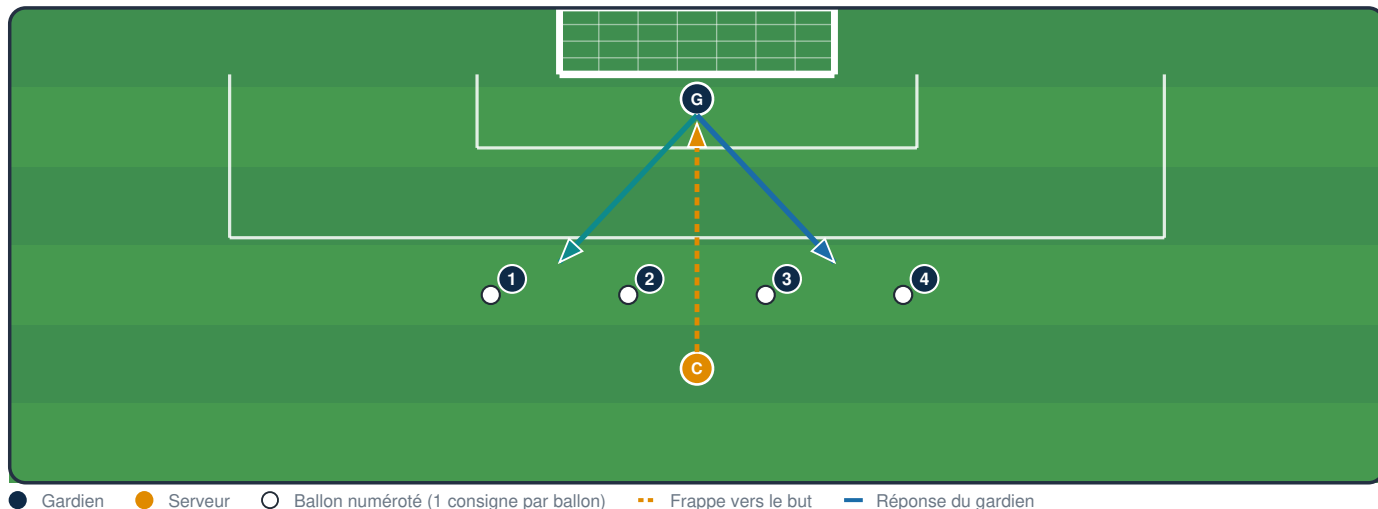
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

MISE EN ROUTE + SIGNAL COGNITIF



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 En début de séance, le gardien est dans son but face à une rangée de ballons centrée, chaque ballon étant numéroté.
- 2 Chaque numéro correspond à une consigne cognitive différente (couleur, chiffre, direction annoncée) associée à CE ballon précis.
- 3 L'entraîneur annonce ou signale un ballon : celui-ci est joué vers le but, le gardien réalise l'action correspondante (prise, déplacement ou petite parade).
- 4 Monter progressivement en intensité pour préparer le corps et l'esprit à la séance.

POINTS DE COACHING

- Réveiller la prise d'infos dès l'échauffement.
- Garder des prises propres malgré la double tâche.
- Intensité progressive : c'est une mise en route, pas un sprint.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le gardien répond correctement aux consignes cognitives.
- ✓ Les prises restent franches et sécurisées.
- ✓ Le gardien est activé physiquement et mentalement.

VARIABLES

- Type et nombre de signaux.
- Cadence des ballons.
- Ajouter un déplacement avant l'action.
- Combiner avec un appui ou un saut.

Sécurité : Échauffement progressif ; ballons servis à intensité raisonnable en début de séance.

OBJECTIFS

Double tâche (cognitif + technique) • Échange de balle à une main • Réaction sur frappe

MATÉRIEL

2 ballons, repères couleur / cartons chiffres

DURÉE

8–10 min

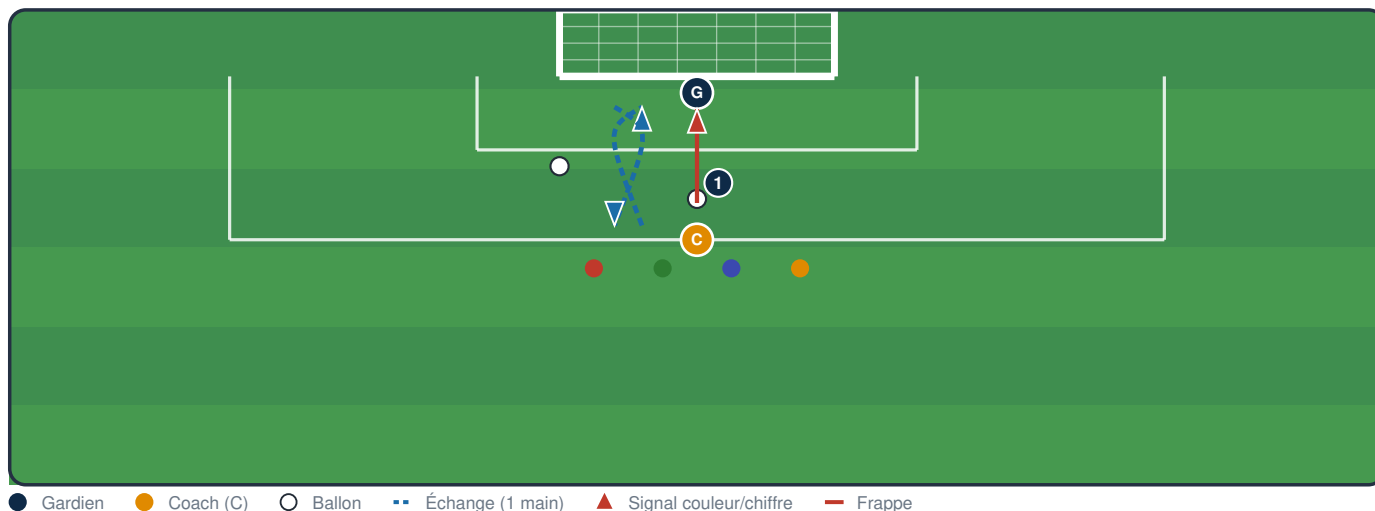
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

ÉCHANGE À UNE MAIN + SIGNAL → FRAPPE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien et le coach s'échangent un ballon à une main, en continu (lancer-rattraper d'une seule main).
- 2 Pendant l'échange, le coach montre une couleur (ou un chiffre) : le gardien l'annonce à voix haute à chaque fois.
- 3 Au signal du coach, le gardien annonce le dernier signal montré puis enchaîne sur une frappe à arrêter.
- 4 Retour à l'échange ; on varie les couleurs/chiffres et le moment de la frappe.

POINTS DE COACHING

- Échange fluide à une main, sans regarder le ballon (regard sur le signal).
- Rester concentré sur la couleur/le chiffre tout en manipulant le ballon.
- Transition rapide entre l'échange et la parade sur la frappe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Échange à une main maîtrisé et régulier.
- ✓ Bonne annonce de la couleur / du chiffre montré.
- ✓ Parade réalisée sur la frappe après l'annonce.

VARIABLES

- Faire varier le stimulus et sa localisation (proche/loin, droite/gauche) — toujours dans le sens du jeu.
- Main droite / main gauche.
- Couleur OU chiffre (ou alterner).
- Distance et hauteur de l'échange.

Sécurité : Échauffement préalable ; ballons adaptés à la prise à une main. Frappe servie à intensité raisonnable.

OBJECTIFS

Double tâche (cognitif + jeu au pied) • Échange de balle au pied • Réaction sur frappe

MATÉRIEL

2 ballons, repères couleur / cartons chiffres

DURÉE

8–10 min

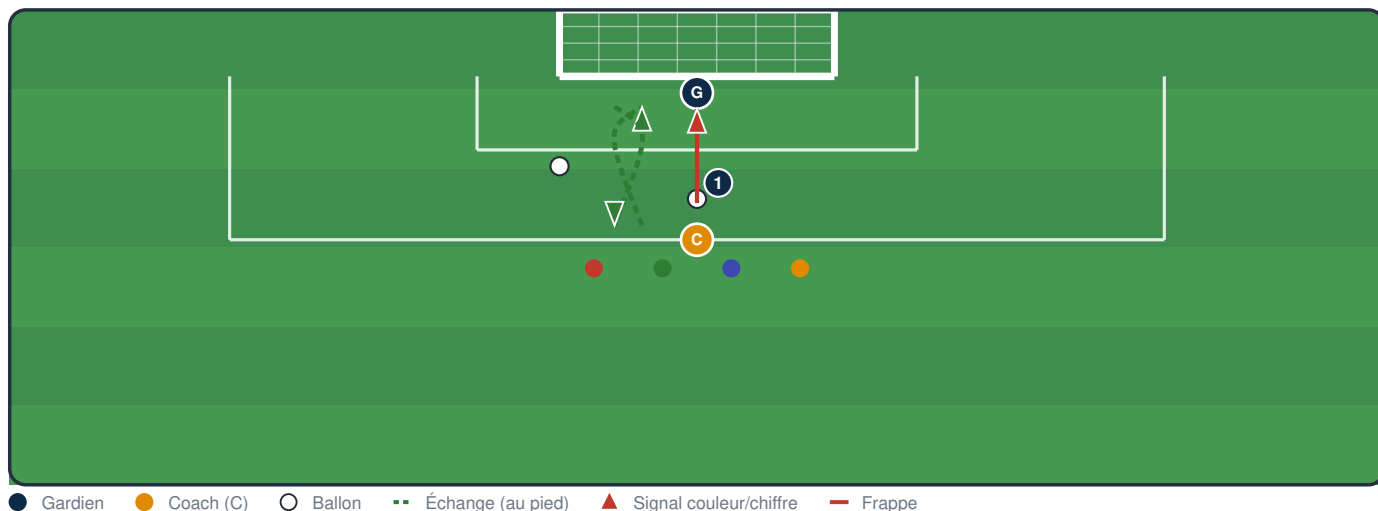
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

ÉCHANGE AU PIED + SIGNAL → FRAPPE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien et le coach s'échangent un ballon au pied, en continu (passes au sol aller-retour).
- 2 Pendant l'échange, le coach montre une couleur (ou un chiffre) : le gardien l'annonce à voix haute à chaque fois.
- 3 Au signal du coach, le gardien annonce le dernier signal montré puis enchaîne sur une frappe à arrêter.
- 4 Retour à l'échange ; on varie les couleurs/chiffres et le moment de la frappe.

POINTS DE COACHING

- Passes au pied propres (bon et mauvais pied), regard relevé sur le signal.
- Rester concentré sur la couleur/le chiffre tout en jouant au pied.
- Transition rapide entre la passe et la parade sur la frappe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Échange au pied maîtrisé et régulier.
- ✓ Bonne annonce de la couleur / du chiffre montré.
- ✓ Parade réalisée sur la frappe après l'annonce.

VARIABLES

- Faire varier le stimulus et sa localisation (proche/loin, droite/gauche) — toujours dans le sens du jeu.
- Bon pied / mauvais pied / intérieur-extérieur.
- Couleur OU chiffre (ou alterner).
- Distance et puissance des passes.

Sécurité : Échauffement préalable ; surface régulière pour les passes. Frappe servie à intensité raisonnable.

OBJECTIFS

Coordination mains-pieds • Gamme technique • Activation complète

MATÉRIEL

Ballons, repères

DURÉE

8–10 min (début de séance)

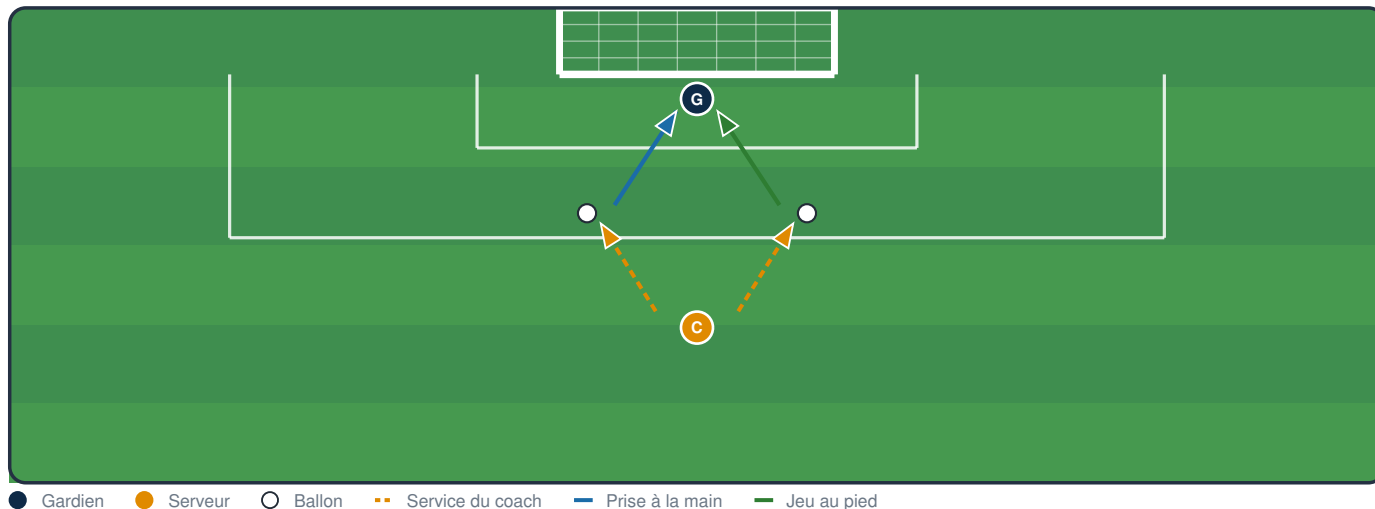
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

ALTERNANCE MAINS / PIEDS



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien enchaîne une gamme technique alternant prises à la main et touches/passes au pied.
- 2 L'entraîneur sert des ballons à la main puis au sol, dans un ordre varié.
- 3 Le gardien traite chaque ballon avec la bonne surface (mains ou pieds) selon le service.
- 4 Augmenter progressivement le rythme pour activer tout le corps en début de séance.

POINTS DE COACHING

- Soigner la qualité de chaque geste : c'est une gamme technique.
- Transitions fluides entre travail de mains et de pieds.
- Bon pied et mauvais pied, prises sécurisées.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Chaque ballon est traité avec la bonne surface.
- ✓ Gestes propres malgré l'alternance.
- ✓ Le gardien est activé des mains aux appuis.

VARIABLES

- Ordre et type de service (main/sol).
- Imposer bon pied / mauvais pied.
- Cadence et nombre de ballons.
- Ajouter une consigne cognitive (couleur).

Sécurité : Mise en route progressive ; ballons servis à intensité modérée en début de séance.

OBJECTIFS

Vitesse de réaction (couleur) • Remplacement rapide au centre • Prise aérienne (haute)

MATÉRIEL

4 plots de couleurs différentes, ballons

DURÉE

8–10 min (séries)

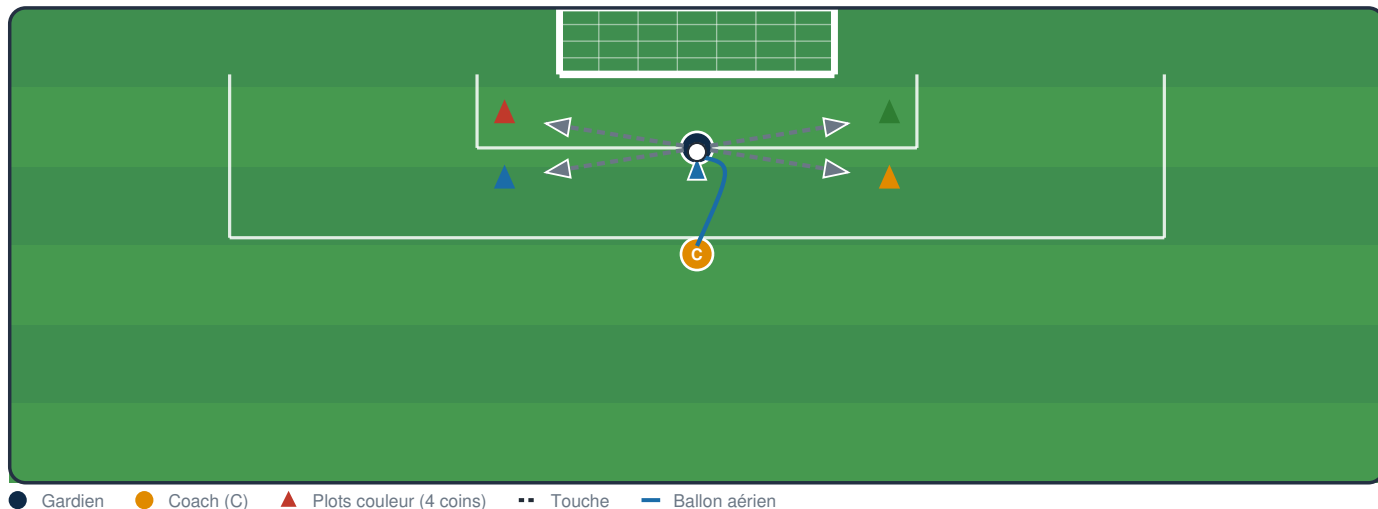
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

CARRÉ 4 COULEURS (CENTRE = 6 M) + BALLON AÉRIEN



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Le gardien se place au centre d'un carré ; le centre est sur la ligne des 6 m, et chaque coin a un plot d'une couleur différente.
- 2 Le coach annonce une couleur : le gardien va toucher le plot correspondant.
- 3 Il revient au centre et capte un ballon aérien lancé au milieu du carré (prise haute).
- 4 Retour au centre, on enchaîne avec une nouvelle couleur.

POINTS DE COACHING

- Réagir vite à la couleur, appuis dynamiques pour aller toucher le bon plot.
- Revenir au centre, équilibré, avant l'arrivée du ballon.
- Prise au point le plus haut, mains en panier, regard sur le ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bonne couleur touchée, sans hésitation.
- ✓ Remplacement rapide au centre entre chaque action.
- ✓ Ballon aérien capté proprement, en l'air.

VARIABLES

- Vitesse / imprévisibilité de l'annonce.
- Hauteur et trajectoire du ballon.
- Taille du carré (écart des plots).
- Annoncer 2 couleurs d'affilée avant le ballon.

Sécurité : Surface dégagée autour des plots ; réception amortie. Monter l'intensité progressivement.

OBJECTIF

Mesurer la dorsiflexion de cheville en charge • Comparer le côté gauche et le côté droit • Suivre l'évolution dans le temps

MATÉRIEL

Mètre ruban au sol, mur
(ou boîte)

DURÉE

5 min

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE**PROTOCOLE**

- 1 Placer un mètre ruban au sol, perpendiculaire au mur, orteil du pied avant sur le « 0 ».
- 2 En position de fente, avancer le pied jusqu'à ce que le genou touche le mur sans décoller le talon.
- 3 Reculer le pied progressivement pour trouver la distance MAXI où le genou touche encore, talon au sol.
- 4 Mesurer la distance orteil–mur (cm). 2-3 essais par côté, garder la meilleure valeur.

CE QU'ON MESURE

- Distance orteil–mur (cm), talon resté au sol et genou au contact du mur.
- Comparer gauche / droite : noter l'écart (une asymétrie marquée est à surveiller).
- Repère courant : viser un genou qui dépasse nettement les orteils ; l'important est la symétrie et le suivi.

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Gauche (cm)	Droite (cm)	Écart G/D	Remarques

Note : Talon toujours au sol pendant la mesure. Test indolore : ne pas forcer en fin d'amplitude.

OBJECTIF

Mesurer la rotation interne et externe de hanche • Comparer gauche / droite • Suivre l'évolution dans le temps

MATÉRIEL

Banc / boîte, rapporteur ou appli d'angle, repère

DURÉE

5–8 min

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE



PROTOCOLE

- 1 S'asseoir bien droit, hanches et genoux fléchis à 90°, cuisses parallèles.
- 2 Stabiliser le bassin (ne pas le laisser basculer pendant le mouvement).
- 3 Rotation INTERNE : amener le pied vers l'extérieur ; mesurer l'angle de la jambe par rapport à la verticale.
- 4 Rotation EXTERNE : amener le pied vers l'intérieur ; mesurer l'angle. 2 essais par côté et par sens.

CE QU'ON MESURE

- Amplitude de rotation interne et externe (en degrés) pour chaque hanche.
- Comparer gauche / droite et interne / externe : noter les écarts.
- Mouvement contrôlé, sans compensation du bassin ni du tronc.

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Côté	Rot. interne (°)	Rot. externe (°)	Remarques

Note : Rester dans une amplitude indolore. Bassin stable : pas de bascule ni de bascule du tronc.

OBJECTIF

Évaluer le contrôle et l'amplitude en appui sur une jambe • Comparer gauche / droite • Détecter une asymétrie de stabilité

MATÉRIEL

Y-Balance ou 3 mètres
ruban, repère central

DURÉE

8–10 min

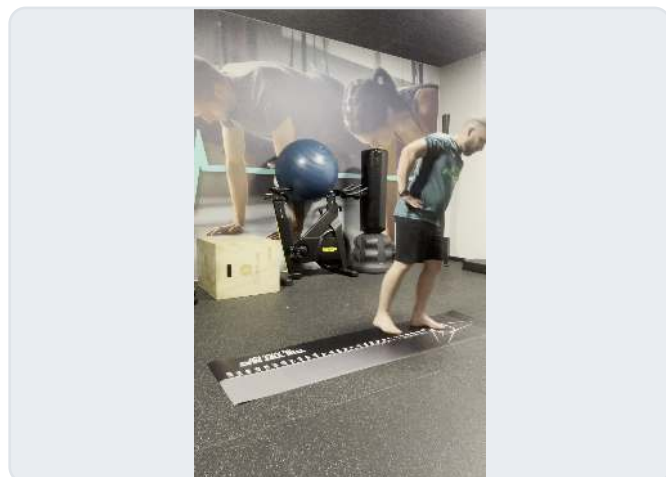
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



PROTOCOLE

- 1 Pied d'appui au centre, orteils sur la ligne de départ ; mains aux hanches.
- 2 Pousser le pied libre le plus loin possible dans la direction ANTÉRIEURE, du bout du pied, sans poser le poids.
- 3 Répéter en POSTÉRO-MÉDIAL puis POSTÉRO-LATÉRAL ; revenir en équilibre sans déséquilibre.
- 4 Mesurer la distance atteinte (cm) dans chaque direction. 3 essais par direction et par jambe, garder la meilleure.

CE QU'ON MESURE

- Distance atteinte (cm) en antérieur, postéro-médial et postéro-latéral, pour chaque jambe.
- Comparer gauche / droite : un écart net (souvent > 4 cm en antérieur) est à surveiller.
- Essai validé seulement si l'équilibre est gardé et le pied d'appui ne décolle pas.

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Jambe	Antér. (cm)	P-Méd. (cm)	P-Lat. (cm)

Note : Surface stable, pieds nus ou chaussures adhérentes. Essai non valable si perte d'équilibre ou appui du pied libre.

OBJECTIF

Évaluer le contrôle postural en appui unipodal • Repérer un valgus de genou / une bascule du bassin • Comparer gauche / droite

MATÉRIEL

Aucun (ou un repère au sol)

DURÉE

5 min

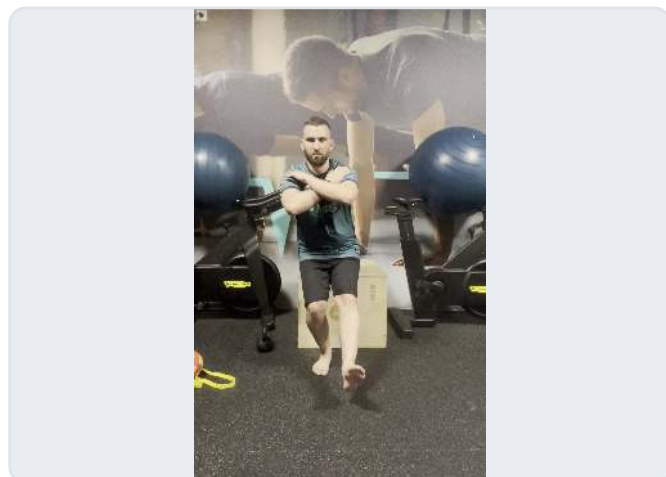
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



PROTOCOLE

- 1 Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue vers l'avant, bras croisés sur la poitrine.
- 2 Descendre lentement en flexion sur la jambe d'appui, le plus bas possible sous contrôle.
- 3 Remonter sans poser l'autre pied ni perdre l'équilibre.
- 4 Réaliser 3–5 répétitions par jambe et observer la qualité du mouvement.

CE QU'ON MESURE

- Profondeur atteinte et stabilité (genou dans l'axe, bassin horizontal, tronc droit).
- Repérer : genou qui rentre (valgus), bassin qui bascule, perte d'équilibre.
- Comparer gauche / droite : noter les différences de contrôle et d'amplitude.

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Jambe	Profondeur	Genou dans l'axe (O/N)	Équilibre /5

Note : Mouvement lent et contrôlé, surface stable. S'arrêter en cas de douleur de genou.

OBJECTIF

Évaluer la stabilité et l'explosivité de l'épaule en chaîne fermée • Comparer le bras dominant et le bras non-dominant • Suivre l'évolution dans le temps

MATÉRIEL

1 step / marche de 10,2 cm (4 in), chronomètre, tapis

DURÉE

5–8 min

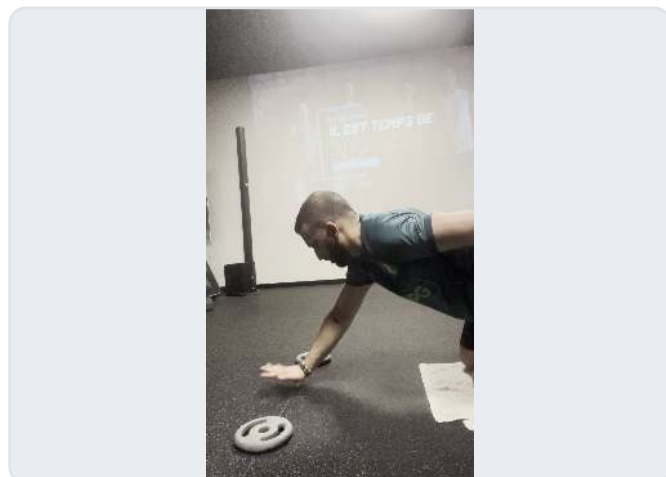
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



PROTOCOLE

- 1 Protocole de référence (Falsone et al., JOSPT 2002) : position de pompe sur un seul bras, l'autre main dans le dos, pieds écartés.
- 2 Placer une marche / step de 10,2 cm (4 in) à côté de la main d'appui.
- 3 Faire sauter la main d'appui sur le step puis revenir au sol : répéter 5 fois le plus vite possible, en chronométrant.
- 4 1 essai par bras après une familiarisation ; noter le temps des 5 sauts pour chaque bras.

CE QU'ON MESURE

- Temps (s) pour réaliser les 5 sauts, bras dominant et bras non-dominant.
- Référence : le bras non-dominant est en moyenne ~4,4 % plus lent ; surveiller surtout une asymétrie marquée et la progression dans le temps.
- Pas de norme universelle « réussi/échoué » : le test sert au suivi et à la comparaison gauche/droite (fiabilité ICC ≈ 0,78–0,83).

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Bras D (s)	Bras G (s)	Écart %	Remarques

Note : Bien échauffer épaule et poignet. Step stable et surface antidérapante. Stopper en cas de douleur d'épaule ou de poignet.

OBJECTIF

Évaluer la stabilité et l'endurance de l'épaule en chaîne fermée • Tester le contrôle du tronc en appui • Se situer par rapport à des valeurs de référence

MATÉRIEL

2 repères (ruban) espacés de 91,44 cm (36 in), chronomètre, tapis

DURÉE

5–8 min

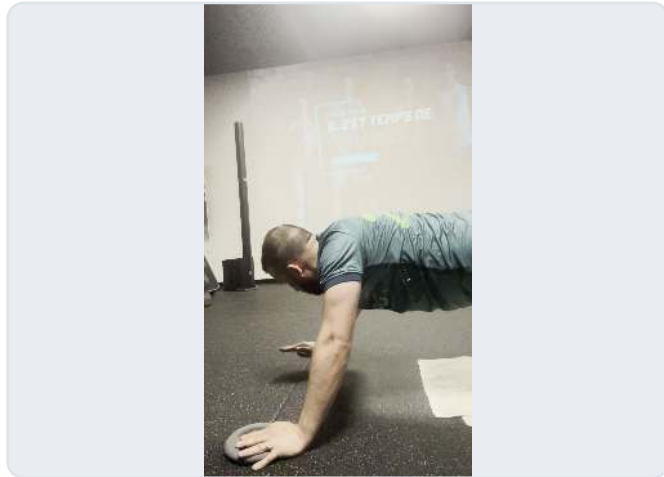
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



PROTOCOLE

- 1 Protocole de référence (CKCUEST) : coller 2 repères au sol espacés de 91,44 cm (36 in).
- 2 Position de pompe, une main sur chaque repère (sur les genoux pour débiter / version modifiée).
- 3 Toucher la main d'appui avec l'autre main puis revenir, en alternant le plus vite possible.
- 4 Compter le nombre de touches en 15 s. Faire 3 essais (≈45 s de repos) et garder la moyenne.

CE QU'ON MESURE

- Score = nombre de touches en 15 s (moyenne de 3 essais).
- Valeurs de référence : hommes ≈ 18–21 touches, femmes ≈ 20–21 ; sportifs actifs ≈ 25 (H) / 28 (F), souvent 21–31 chez les sujets sains et entraînés.
- Scores avancés : score normalisé = touches moy. ÷ taille ; score de puissance = (touches moy. × 68 % du poids) ÷ 15.

GRILLE DE RELEVÉ

Date	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Moyenne (touches)

Note : Bien échauffer épaules et poignets. Surface stable et antidérapante. Stopper en cas de douleur d'épaule ou de poignet.

OBJECTIF

Évaluer le contrôle et l'amplitude de l'épaule en appui • Mesurer la portée dans 3 directions • Comparer le côté gauche et le côté droit

MATÉRIEL

Kit Y-Balance (ou ruban + repère mobile), mètre ruban, tapis

DURÉE

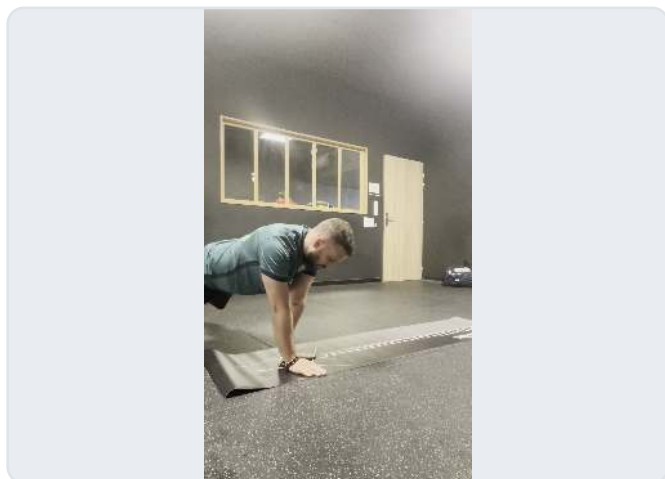
8–10 min

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE**PROTOCOLE**

- 1 Position de pompe, main d'appui sur le point central (sur les genoux pour débuter / version modifiée), pieds écartés.
- 2 Avec la main libre, pousser le repère le plus loin possible dans 3 directions : médiale, inféro-latérale, supéro-latérale.
- 3 Revenir en planche stable entre chaque poussée, sans poser la main libre ni s'effondrer.
- 4 3 essais par direction et par main ; garder la meilleure distance (cm). Mesurer la longueur du membre supérieur (C7 → bout du majeur, bras à 90°).

CE QU'ON MESURE

- Distance (cm) atteinte dans chaque direction, pour chaque main.
- Score composite (%) = $(\text{médiale} + \text{inféro-lat.} + \text{supéro-lat.}) \div (3 \times \text{longueur du membre}) \times 100$.
- Comparer gauche / droite : une asymétrie $\geq \sim 4$ cm sur une direction (ou un composite plus faible d'un côté) est à surveiller.

GRILLE DE RELEVÉ

Date / Main	Médiale (cm)	Inféro-lat (cm)	Supéro-lat (cm)	Composite %

Note : Maîtriser d'abord le gainage en planche. Bien échauffer épaule et poignet ; surface stable. Stopper en cas de douleur d'épaule ou de poignet.

OBJECTIFS

Gainage abdominal • Vivacité des mains • Esprit de duel

MATÉRIEL

1 ballon, 2 mini-buts (ou plots)

DURÉE

3 x 30–45 s

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

POSITION

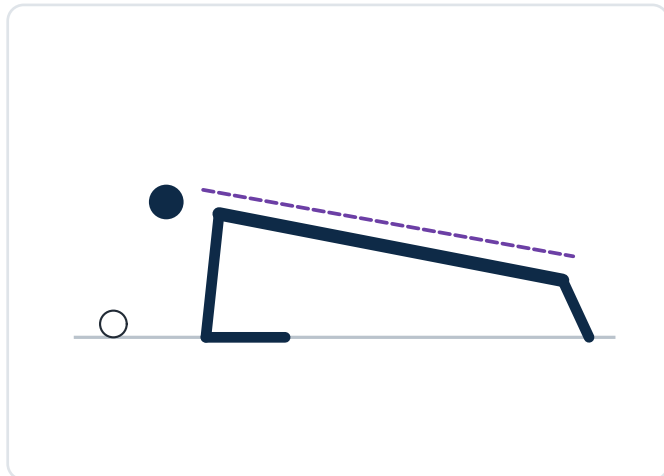


Illustration de la position (vue de profil)

GAINAGE FACE À FACE



● Gardien ○ Ballon — Échange

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Deux gardiens se placent en gainage de face (planche sur les avant-bras), face à face.
- 2 Chacun défend un petit but situé derrière lui (dos à dos des deux côtés).
- 3 Sans casser le gainage, ils se renvoient/poussent un ballon vers le but adverse.
- 4 Le but est de marquer dans le mini-but de l'autre tout en restant gainé.

POINTS DE COACHING

- Corps aligné : épaules, hanches et chevilles sur la même ligne.
- Ne pas creuser le bas du dos ni lever les fesses.
- Mains vives pour défendre, sans perdre la position de gainage.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ La planche reste tenue pendant tout l'exercice.
- ✓ Le gardien défend activement son mini-but.
- ✓ Aucune compensation du dos (pas de cambrure).

VARIABLES

- Durée des séries.
- Taille du mini-but.
- Ballon plus ou moins rapide.
- Gainage sur mains plutôt que sur avant-bras.

Sécurité : Arrêter si le bas du dos creuse ou tire ; adapter la durée au niveau de gainage de chacun.

OBJECTIFS

Gainage latéral • Prise de balle • Stabilité du tronc

MATÉRIEL

1 ballon

DURÉE

3 x 30 s / côté

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

POSITION

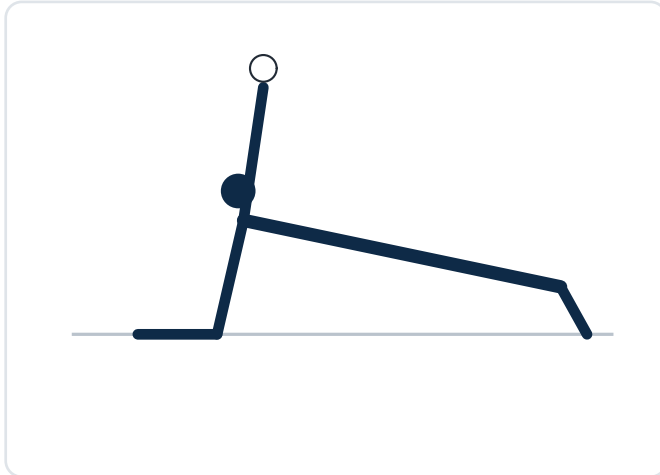
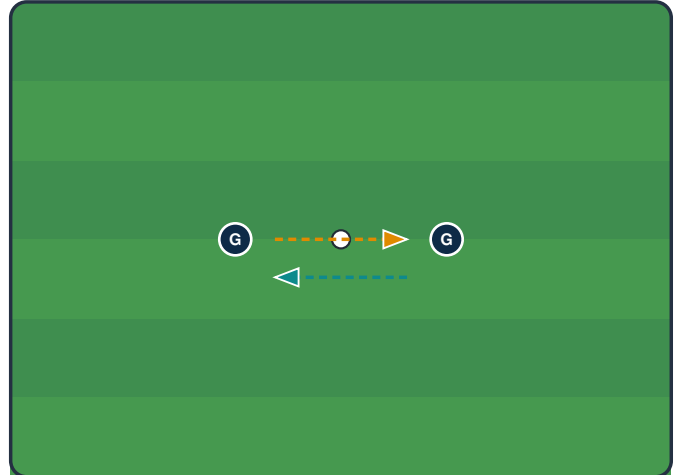


Illustration de la position (vue de profil)

GAINAGE LATÉRAL FACE À FACE



● Gardien ○ Ballon — Passe

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Deux gardiens en gainage latéral (appui sur un avant-bras), face à face.
- 2 En maintenant la position, ils s'envoient un ballon avec la main libre.
- 3 Chacun réceptionne et renvoie sans casser le gainage latéral.
- 4 Changer de côté à mi-temps pour équilibrer le travail.

POINTS DE COACHING

- Hanches hautes et alignées, corps bien sur le côté.
- Réception douce, renvoi contrôlé avec la main libre.
- Respiration régulière, gainage maintenu en permanence.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ La hanche ne descend pas pendant les échanges.
- ✓ Les passes sont précises et réceptionnées proprement.
- ✓ Travail équilibré des deux côtés.

VARIABLES

- Durée / nombre d'échanges.
- Distance entre les deux gardiens.
- Type de passe (au sol, à la main, en cloche).
- Ajouter un ballon supplémentaire.

Sécurité : Aligner épaule-coude pour protéger l'épaule d'appui ; alterner les côtés pour ne pas surcharger.

OBJECTIFS

Renforcement des lombaires / dorsaux • Gainage de la chaîne postérieure • Contrôle du tronc

MATÉRIEL

Tapis

DURÉE

3 x 20–30 s

NIVEAU

Tous niveaux

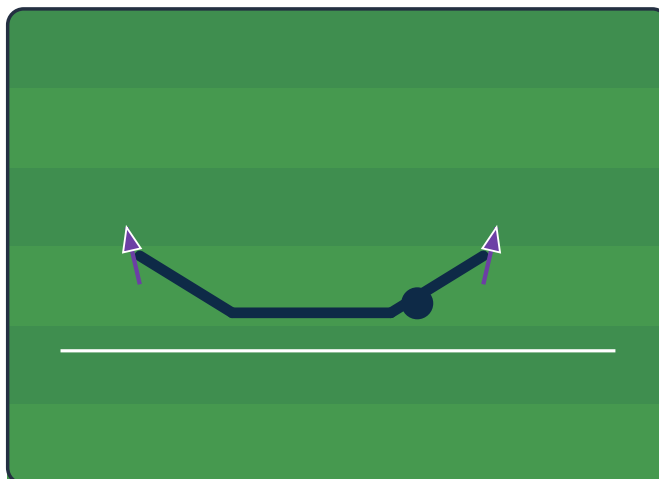
PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE



BRAS ET JAMBES DÉCOLLÉS



● Gardien — Décoller

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Allongé sur le ventre, bras tendus devant soi.
- 2 Décoller simultanément bras, poitrine et jambes du sol.
- 3 Maintenir la position en gainage, regard vers le sol.
- 4 Tenir le temps demandé puis relâcher en contrôlant.

POINTS DE COACHING

- Chercher à s'allonger (grandir), pas à tirer dans le bas du dos.
- Regard vers le sol pour garder la nuque neutre.
- Contracter fessiers et dos pour stabiliser.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bras et jambes décollés et maintenus.
- ✓ Position stable pendant la durée.
- ✓ Aucune douleur lombaire.

VARIABLES

- Bras/jambes alternés (nageur).
- Durée du maintien.
- Bras en Y / T / W.
- Ajouter un petit balancement (dynamique).

Sécurité : Garder la nuque neutre ; engager les fessiers pour protéger le bas du dos.

OBJECTIFS

Endurance dynamique des muscles du dos • Gainage en mouvement (pas seulement statique) • Coordination bras/tronc en position décollée

MATÉRIEL

1 ballon, un mur (ou un partenaire)

DURÉE

3 x 15–20 échanges

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le ventre face à un mur (ou un partenaire), bras tendus devant soi tenant un ballon.
- 2 Décoller simultanément la poitrine et les jambes du sol (position superman).
- 3 En maintenant la position décollée, enchaîner des échanges rapides de ballon contre le mur (ou avec le partenaire).
- 4 Poursuivre les échanges pendant la durée demandée, puis relâcher en contrôlant.

POINTS DE COACHING

- Garder la poitrine et les jambes décollées pendant tout l'échange, pas seulement au début.
- Échanges rapides mais précis, sans casser la position du dos.
- Respirer normalement, ne pas bloquer en apnée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Position superman maintenue tout au long des échanges.
- ✓ Échanges de ballon réguliers, sans perte de contrôle.
- ✓ Aucune douleur lombaire.

VARIABLES / PROGRESSION

- Distance au mur / vitesse des échanges.
- Durée ou nombre d'échanges.
- Ballon plus lourd (médecine-ball) pour plus d'intensité.
- Variante statique (sans ballon) pour débiter.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Le gardien doit souvent gagner son dos EN MOUVEMENT (plongeurs, parades), pas seulement en statique. Cette variante dynamique du superman développe l'endurance du dos tout en gardant les mains actives, plus proche des contraintes réelles du poste.

Sécurité : Garder la nuque neutre, engager les fessiers pour protéger le bas du dos. Réduire l'amplitude si la position devient instable.

OBJECTIFS

Gainage latéral (obliques, carré des lombes) • Stabilité d'épaule sous charge • Anti-rotation du tronc

MATÉRIEL

1 kettlebell léger

DURÉE

3 x 15–20 s par côté

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U17 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 En appui sur un avant-bras (ou une main), corps aligné en planche latérale, pieds l'un sur l'autre.
- 2 Tenir un kettlebell dans la main libre, bras tendu vers le sol.
- 3 Lever le kettlebell à la verticale au-dessus de l'épaule (bras et jambe du dessus tendus, position en étoile).
- 4 Maintenir la position 15–20 s en respirant, redescendre en contrôlant, puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Hanches hautes, corps parfaitement aligné (pas de bascule du bassin).
- Bras tendu à la verticale, épaule stable et basse.
- Respirer normalement pendant le maintien.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Alignement du corps maintenu (pas de creux ni de cassure au bassin).
- ✓ Kettlebell stable à la verticale, sans tremblement excessif.
- ✓ Aucune douleur d'épaule ou de poignet.

VARIABLES / PROGRESSION

- Poids du kettlebell.
- Durée du maintien.
- Sans charge pour débuter (main levée seule).
- Ajouter un petit mouvement dynamique (haut/bas du bras).

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Le tronc du gardien doit rester stable pendant les plongeons et les parades à un bras. Cette planche latérale chargée renforce le gainage anti-rotation et la stabilité d'épaule dans une position proche de l'armé du bras en plongeon.

Sécurité : Débuter sans charge pour valider l'alignement ; charge légère et progressive. Stopper en cas de douleur d'épaule.

OBJECTIFS

Renforcement et mobilité du dos • Chaîne postérieure • Contrôle segmentaire du rachis

MATÉRIEL

Kettlebell / haltère léger

DURÉE

2-3 x 8-10 reps

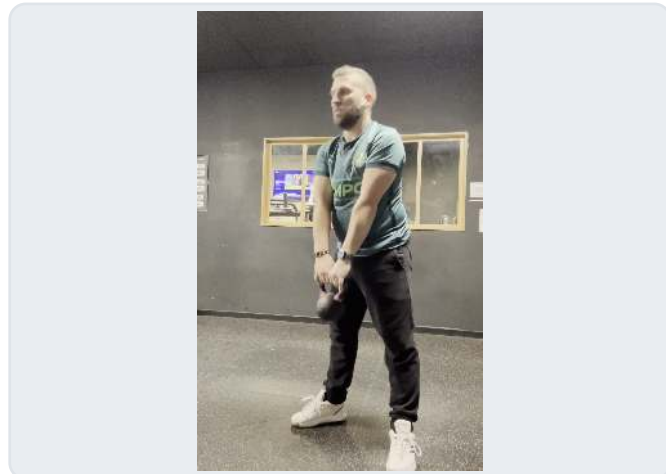
NIVEAU

Confirmé

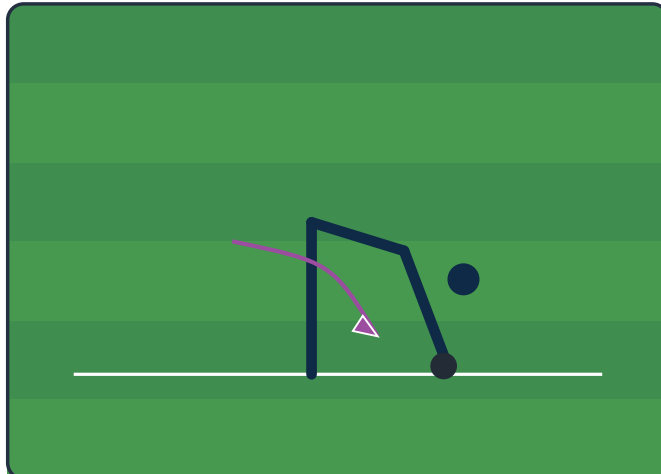
PUBLIC

U17 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ DU BUSTE, JAMBES TENDUES



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout, jambes tendues, un poids léger tenu à deux mains devant soi.
- 2 Descendre lentement en déroulant le buste vers le sol, de façon contrôlée.
- 3 Aller chercher l'amplitude maîtrisée du jour, sans forcer.
- 4 Remonter lentement jusqu'à la position debout, segment par segment.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent et maîtrisé sur toute l'amplitude.
- Charge légère : on privilégie le contrôle, pas le poids.
- Respiration régulière, aucun à-coup.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Descente et remontée contrôlées de bout en bout.
- ✓ Amplitude adaptée à la mobilité du jour.
- ✓ Aucune douleur dans le dos.

VARIABLES

- Charge (très légère au départ).
- Amplitude de descente.
- Tempo (plus lent = plus exigeant).
- Sur un step pour plus d'amplitude.

Sécurité : Exercice avancé pour le dos : commencer TRÈS léger, tempo lent, progresser graduellement ; arrêter immédiatement en cas de douleur.

OBJECTIFS

Mobilité lombaire en extension • Étirement de la chaîne antérieure • Mobilité du tronc

MATÉRIEL

Tapis

DURÉE

2-3 x 20-30 s

NIVEAU

Tous niveaux

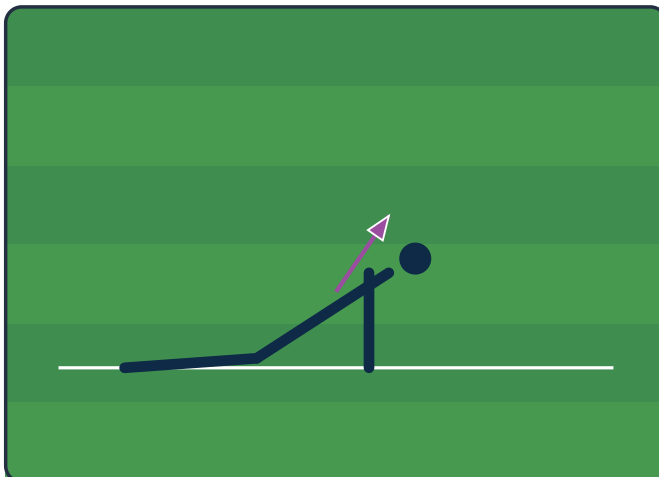
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



REDRESSEMENT DU BUSTE (COBRA)



● Gardien — Extension

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Allongé sur le ventre (procubitus), mains posées sous les épaules.
- 2 Pousser sur les bras pour redresser le buste en extension lombaire (type cobra).
- 3 Garder le bassin au contact du sol, monter dans une amplitude confortable.
- 4 Sentir l'étirement de la chaîne antérieure (abdos, fléchisseurs) et respirer.

POINTS DE COACHING

- Monter sans forcer, dans une amplitude sans douleur.
- Garder les épaules basses, loin des oreilles.
- Respirer pour relâcher la chaîne antérieure.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Extension contrôlée, sans douleur lombaire.
- ✓ Bassin maintenu au contact du sol.
- ✓ Étirement ressenti à l'avant du corps.

VARIABLES

- Amplitude (sur les avant-bras / bras tendus).
- Durée du maintien.
- Statique ou dynamique (petites montées).

Sécurité : Rester dans une amplitude confortable ; ne pas forcer en hyperextension lombaire.

OBJECTIFS

Renforcer les extenseurs du dos (érecteurs du rachis) • Gagner l'extension thoraco-lombaire • Endurance posturale du dos

MATÉRIEL

1 ballon (ou médecine-ball léger),
une cible/mur (option), tapis

DURÉE

3 × 10–12 reps

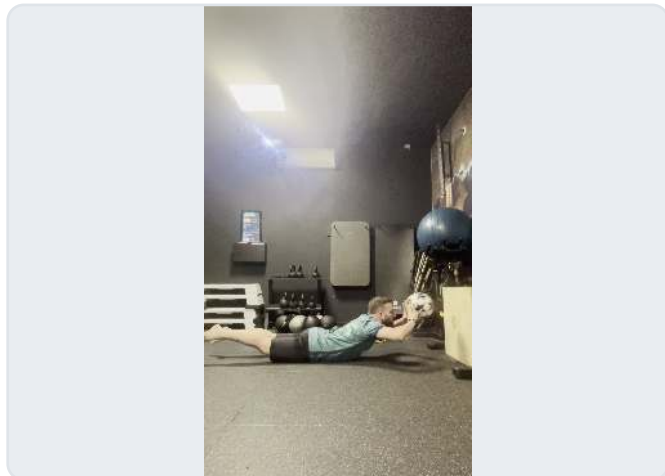
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le ventre, jambes tendues, le ballon tenu à deux mains devant soi.
- 2 Décoller la poitrine et les cuisses du sol (extension du dos), nuque dans l'axe (regard vers le sol).
- 3 Lancer le ballon contre une cible (mur / rebondisseur ou partenaire) puis le rattraper, en gardant l'extension.
- 4 Reposer en contrôlant, puis recommencer. 10–12 répétitions, 3 séries.

POINTS DE COACHING

- L'extension vient du dos et des fessiers, sans à-coup ni hyperextension forcée.
- Nuque longue, regard au sol : pas de cassure dans le cou.
- Tenir la position haute pendant le lancer-rattrapé ; respirer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Poitrine et cuisses décollées, extension maintenue.
- ✓ Mouvement contrôlé, sans douleur lombaire.
- ✓ Lancer-rattrapé maîtrisé sans casser la posture.

VARIABLES / PROGRESSION

- Poids du ballon et distance de la cible.
- Version isométrique (tenir sans lancer).
- Bras plus ou moins tendus (longueur de levier).
- Tempo et nombre de répétitions.

Sécurité : Amplitude indolore, pas d'hyperextension forcée. Charge légère ; stopper en cas de douleur lombaire.

OBJECTIFS

Mobilité lombaire en flexion • Étirement de la chaîne postérieure • Mobilité du tronc

MATÉRIEL

Aucun

DURÉE

2-3 x 20-30 s

NIVEAU

Tous niveaux

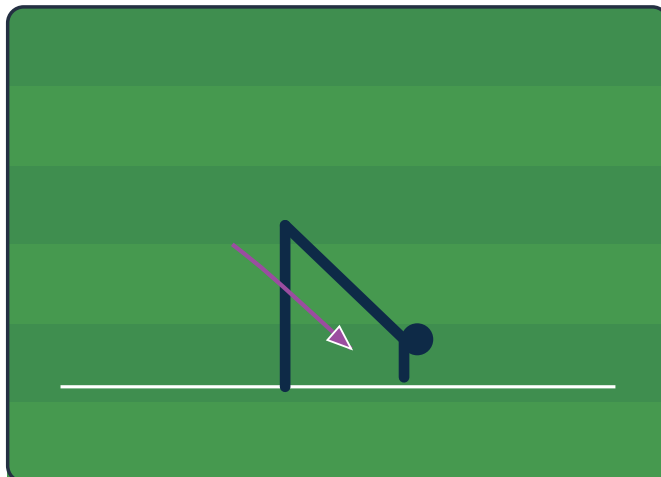
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



ENROULEMENT DU BUSTE VERS L'AVANT



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout, pieds largeur de hanches.
- 2 Enrouler le buste vers l'avant, descendre les mains vers le sol (flexion lombaire).
- 3 Aller à l'amplitude maîtrisée, sans forcer.
- 4 Remonter en déroulant le dos segment par segment.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent : enrouler puis dérouler le dos.
- Relâcher la nuque pendant la descente.
- Genoux légèrement souples si les ischios sont raides.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Flexion contrôlée, sans à-coup.
- ✓ Remontée déroulée segment par segment.
- ✓ Aucune douleur.

VARIABLES

- Jambes tendues / légèrement fléchies.
- Amplitude de descente.
- Statique (maintien) ou dynamique.

Sécurité : Descendre progressivement, sans à-coup ; remonter en contrôlant le dos.

OBJECTIFS

Renforcer le haut du dos (trapèzes moyens/inférieurs, rhomboïdes) • Améliorer la posture (anti-enroulement) • Stabilité des omoplates

MATÉRIEL

Tapis (poids du corps)

DURÉE

3 x 10–12 reps

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le ventre, front vers le sol, bras décollés.
- 2 Position W : coudes pliés près du corps, omoplates serrées vers le bas (décoller la poitrine).
- 3 Puis position Y : tendre les bras en diagonale au-dessus de la tête, toujours décollés.
- 4 Revenir en contrôlant. Enchaîner W → Y sur 10–12 répétitions, 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Serrer les omoplates vers le bas, pas vers les oreilles.
- Regard vers le sol (nuque longue), pas d'hyperextension lombaire.
- Mouvement lent et contrôlé, pouces vers le plafond.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bras et poitrine décollés, omoplates bien engagées.
- ✓ Transition W → Y propre, sans à-coup.
- ✓ Pas de compensation lombaire ni de tension dans le cou.

VARIABLES / PROGRESSION

- Tempo (tenue 2-3 s en haut).
- Amplitude.
- Passer à la version avec charge (voir fiche suivante).
- Nombre de répétitions.

Sécurité : Mouvement indolore ; gagner le tronc, ne pas creuser le bas du dos.

OBJECTIFS

Renforcer le haut du dos sous charge • Endurance des fixateurs d'omoplates • Posture et stabilité scapulaire

MATÉRIEL

Tapis, 2 petits poids
(haltères légers / disques)

DURÉE

3 × 8–10 reps

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Même exercice que la version sans charge, un petit poids dans chaque main.
- 2 Position W : coudes pliés, omoplates serrées, bras décollés.
- 3 Puis position Y : bras tendus en diagonale au-dessus de la tête, décollés.
- 4 Revenir en contrôlant. 8–10 répétitions, 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Charge légère : la qualité prime sur le poids.
- Omoplates basses et serrées ; nuque longue, regard au sol.
- Descente lente (freiner la charge), pas d'hyperextension lombaire.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bras décollés malgré la charge, omoplates engagées.
- ✓ Transition W → Y contrôlée.
- ✓ Aucune douleur d'épaule ni de bas du dos.

VARIABLES / PROGRESSION

- Charge des poids.
- Tempo (tenue en haut).
- Travailler W et Y séparément.
- Nombre de répétitions.

Sécurité : Commencer très léger. Mouvement contrôlé ; stopper en cas de douleur d'épaule ou lombaire.

OBJECTIFS

Renforcement • Cardio • Travail de puissance • Travail de détente

MATÉRIEL

Médecine-ball, ballons, plots

DURÉE

3–4 tours

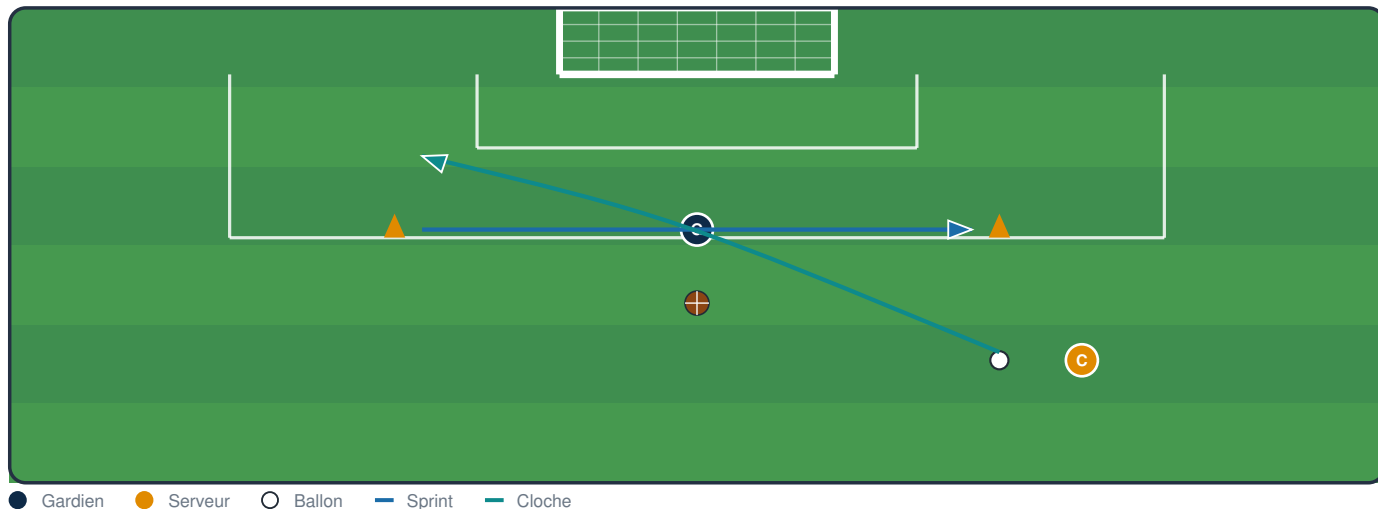
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

CIRCUIT RENFO (3 ATELIERS)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Atelier 1 : sprint latéral entre deux plots (vivacité + cardio).
- 2 Atelier 2 : squat au sprint avec médecine-ball (puissance des jambes).
- 3 Atelier 3 : ballon en cloche côté opposé — détente et prise de balle haute.
- 4 Enchaîner les 3 ateliers sans temps mort, puis récupérer entre les tours.

POINTS DE COACHING

- Garder une posture gainée pendant le squat (dos droit).
- Sprint latéral en pas chassés, centre de gravité bas.
- Sur le ballon en cloche : détente complète et prise sécurisée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Squats complets et contrôlés malgré la fatigue.
- ✓ Sprints latéraux dynamiques sans croiser les appuis.
- ✓ Prise de balle haute maîtrisée en fin de circuit.

VARIABLES

- 1er atelier au choix : chaise, squat, médecine-ball, Turkish get-up.
- Hauteur de la frappe / du ballon en cloche.
- Nombre de tours et temps de récupération.

Sécurité : Charge et amplitude de squat adaptées au niveau ; soigner la posture pour protéger le dos.

OBJECTIFS

Renforcement des adducteurs • Travail excentrique (prévention pubalgie) • Stabilité du bassin

MATÉRIEL

Patin / serviette glissante,
sol lisse

DURÉE

2–3 × 6–8 reps/côté

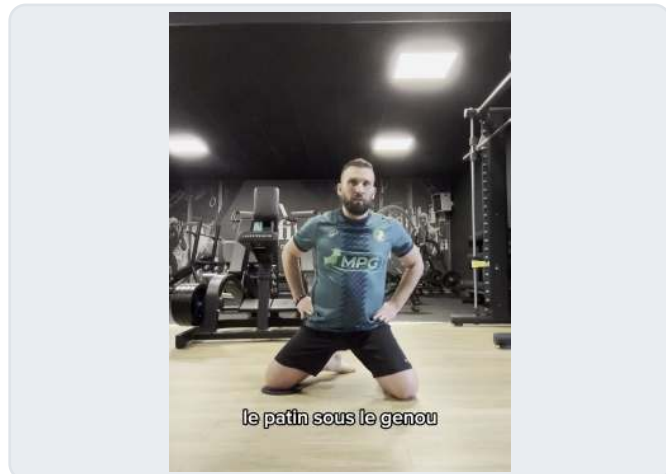
NIVEAU

Tous niveaux

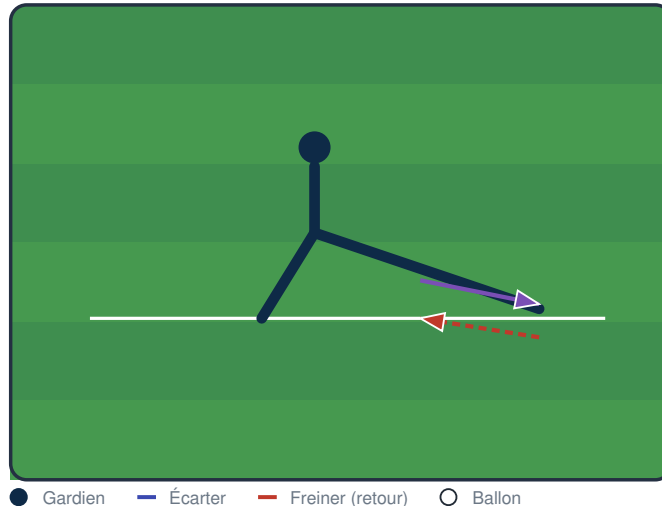
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



À GENOUX, JAMBE QUI S'ÉCARTE



● Gardien — Écarter — Freiner (retour) ○ Ballon

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Position à genoux, un patin (ou une serviette qui glisse) sous le genou d'un côté.
- 2 Écarter lentement la jambe sur le côté en glissant : mise en tension progressive des adducteurs.
- 3 Freiner et contrôler le retour vers le centre (phase excentrique), sans à-coup.
- 4 Réaliser les répétitions puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Garder le bassin gainé et stable, sans basculer.
- Contrôler surtout la phase de retour (l'excentrique est l'objectif).
- Amplitude progressive, sans douleur à l'aine.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Mouvement lent et maîtrisé, sans à-coup.
- ✓ Bassin stable tout au long du geste.
- ✓ Aucune douleur ressentie à l'aine.

VARIABLES

- Amplitude d'écartement.
- Tempo du retour (plus lent = plus dur).
- Ajouter un lest / nombre de répétitions.
- Surface plus ou moins glissante.

Sécurité : Exercice de prévention pubalgie : démarrer avec une amplitude modérée et progresser doucement ; stopper en cas de douleur à l'aine.

OBJECTIFS

Renforcement quadriceps et fessiers • Travail unilatéral • Équilibre et stabilité

MATÉRIEL

Une box / un banc,
(haltères en option)

DURÉE

3 × 8–10 reps/jambe

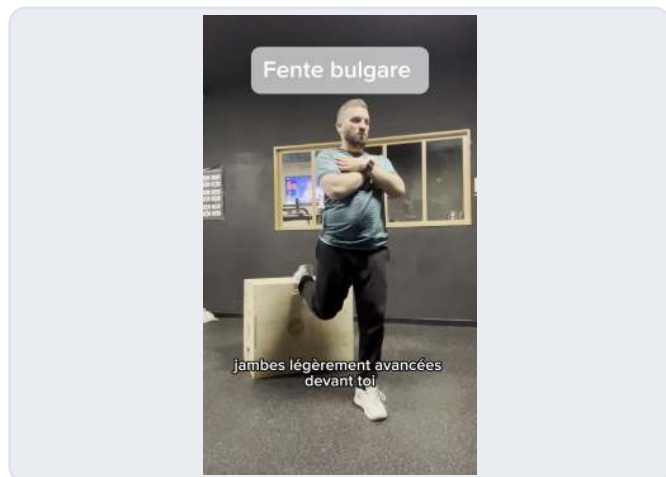
NIVEAU

Tous niveaux

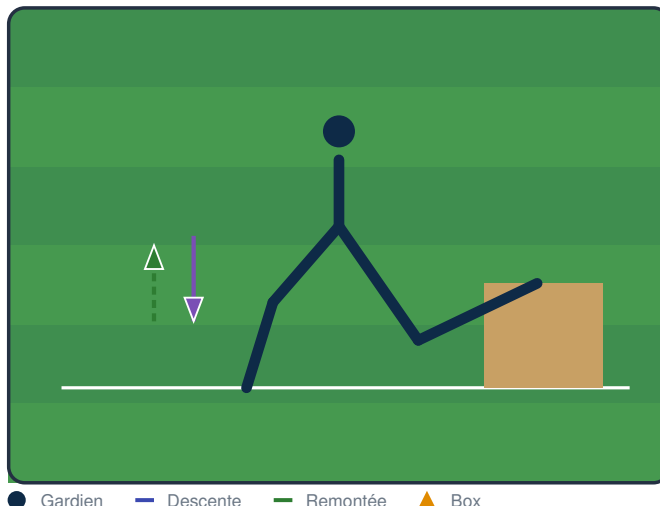
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



PIED ARRIÈRE SURÉLEVÉ



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Pied arrière posé sur la box, jambe avant légèrement avancée devant soi.
- 2 Fléchir la hanche et le genou de la jambe avant pour descendre.
- 3 Amener légèrement le buste vers l'avant pour cibler davantage les fessiers.
- 4 Remonter en poussant dans le talon de la jambe avant, puis changer de jambe.

POINTS DE COACHING

- Genou avant aligné avec le pied (ne pas rentrer vers l'intérieur).
- Descente contrôlée, buste gainé.
- Pousser dans le talon avant à la remontée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Équilibre maintenu pendant tout le mouvement.
- ✓ Genou avant bien aligné.
- ✓ Amplitude équilibrée des deux côtés.

VARIABLES

- Hauteur de la box.
- Charge (haltères, sac lesté).
- Position du buste (droit = quadri / penché = fessiers).
- Tempo et nombre de répétitions.

Sécurité : Adapter l'amplitude au niveau ; box stable. Arrêter en cas de douleur au genou.

OBJECTIFS

Mobilité en flexion de hanche • Contrôle moteur / postural • Stabilité du bassin

MATÉRIEL

1 kettlebell, 1 bâton (option)

DURÉE

2-3 x 6-8 reps/côté

NIVEAU

Tous niveaux

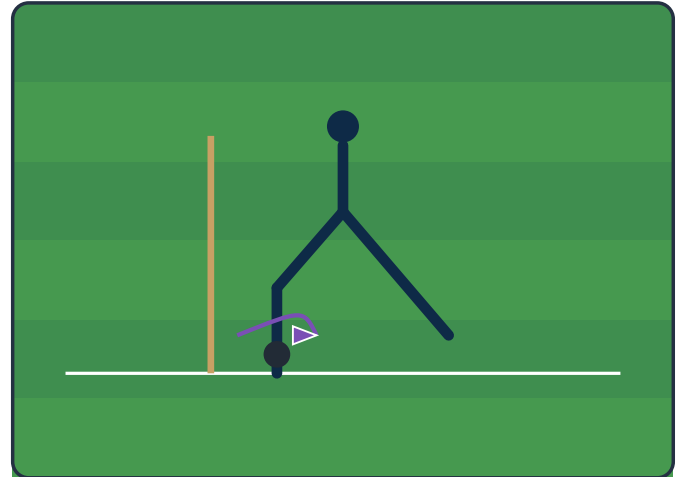
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



CHEVALIER SERVANT, PIED PAR-DESSUS LE KETTLEBELL



● Gardien ▲ Bâton ● Kettlebell — Trajet du pied

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Position de chevalier servant (un genou au sol), un kettlebell posé à côté du pied avant.
- 2 Passer le pied avant par-dessus le kettlebell, en contrôlant le mouvement de la hanche.
- 3 Revenir sans créer de déséquilibre du corps (le buste reste stable).
- 4 Le bâton tenu à la verticale aide à contrôler la posture ; le retirer pour complexifier.

POINTS DE COACHING

- Le bassin et le buste restent stables, c'est un travail de contrôle.
- Mouvement lent, on cherche l'amplitude maîtrisée.
- Sans bâton = plus de contrôle demandé.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le pied passe le kettlebell sans déséquilibre.
- ✓ Buste stable, pas de compensation.
- ✓ Mouvement contrôlé des deux côtés.

VARIABLES

- Avec bâton (aide) ou sans bâton (progression).
- Taille du kettlebell (amplitude).
- Vitesse d'exécution.
- Nombre de répétitions / côtés.

Sécurité : Travail de mobilité-contrôle : rester dans une amplitude sans douleur ; progresser graduellement.

OBJECTIFS

Renforcer les rotateurs externes de hanche • Stabilité du bassin et du genou • Prévention (genou / cheville)

MATÉRIEL

Banc / box, élastique + ancrage latéral

DURÉE

2-3 x 12-15 / côté

NIVEAU

Tous niveaux

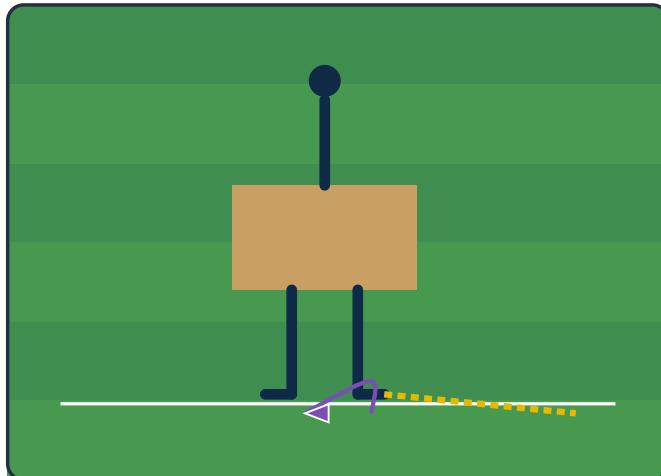
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



ASSIS, ROTATION DU PIED CONTRE L'ÉLASTIQUE



● Gardien ▲ Box — Élastique — Rotation

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Assis bien droit, hanches et genoux à 90°, un élastique passé autour du pied et ancré sur le côté.
- 2 Garder le genou fixe et amener le pied vers l'intérieur (rotation externe de hanche), contre la résistance.
- 3 Revenir lentement en contrôlant le retour, sans laisser le genou bouger.
- 4 Réaliser les répétitions puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Le genou reste immobile : tout le mouvement vient de la hanche.
- Bassin stable, buste droit (pas de compensation du tronc).
- Mouvement contrôlé à l'aller comme au retour.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Rotation franche sans bouger le genou ni le bassin.
- ✓ Retour freiné, sous contrôle.
- ✓ Travail équilibré entre les deux côtés.

VARIABLES

- Tension de l'élastique.
- Tempo (retour lent = plus dur).
- Nombre de répétitions / séries.
- Ajouter une tenue isométrique en fin d'amplitude.

Sécurité : Garder une amplitude indolore ; genou stable. Augmenter la résistance progressivement.

OBJECTIFS

Renforcement des ischios • Travail isométrique (course moyenne) • Prévention des lésions ischio

MATÉRIEL

1 box / banc bas

DURÉE

3 x 20–30 s/jambe

NIVEAU

Tous niveaux

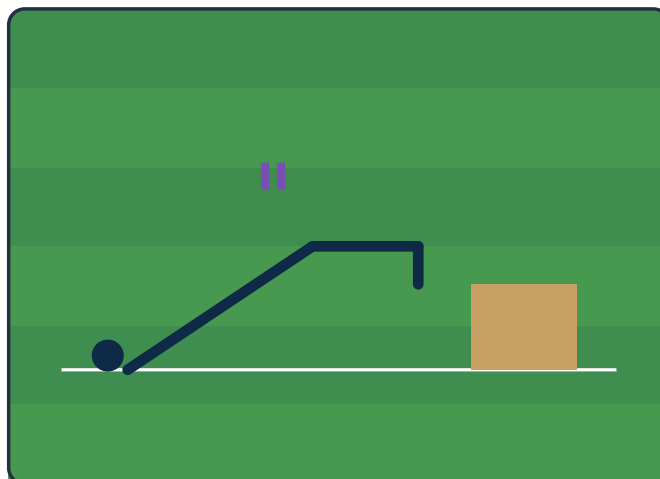
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



PONT ISCHIOS, TALON SUR BOX, GENOU ~90°



● Gardien ▲ Box — Tenir (iso)

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Allongé sur le dos, un talon posé sur une box, genou fléchi à environ 90°.
- 2 Pousser dans le talon pour décoller le bassin (pont sur une jambe).
- 3 Maintenir la position en isométrie, bassin haut et gainé.
- 4 Tenir le temps demandé puis changer de jambe.

POINTS DE COACHING

- Pousser dans le talon, sentir le travail à l'arrière de la cuisse.
- Bassin haut et stable, sans le laisser redescendre.
- Gainage abdominal actif pendant le maintien.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bassin maintenu haut sur toute la durée.
- ✓ Tension ressentie sur les ischios.
- ✓ Pas de bascule ni de descente du bassin.

VARIABLES

- Durée du maintien.
- Angle du genou (course de travail).
- Une ou deux jambes.
- Talon plus ou moins loin.

Sécurité : Travail de prévention ischios : monter en intensité progressivement ; arrêter en cas de crampe ou douleur.

OBJECTIFS

Renforcement des fessiers • Travail en course interne et externe • Stabilité du bassin

MATÉRIEL

1 banc / box

DURÉE

3 x 10–12 reps

NIVEAU

Tous niveaux

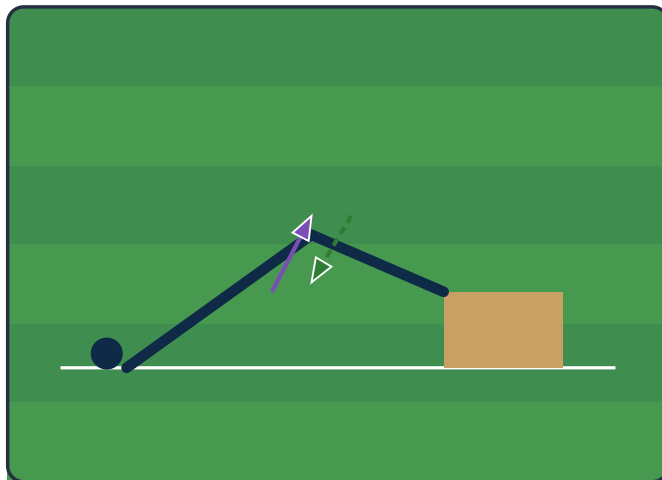
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



PONT FESSIERS, PIEDS SURÉLEVÉS



● Gardien ▲ Box — Monter — Contrôler

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Allongé sur le dos, pieds posés sur un banc.
- 2 Monter le bassin en contractant les fessiers, puis redescendre en contrôlant.
- 3 Course externe : jambe tendue/écartée pour cibler l'extérieur du fessier.
- 4 Course interne : genou ramené/jambe plus fléchie pour cibler l'intérieur ; alterner les variantes.

POINTS DE COACHING

- Monter par les fessiers, pas par le bas du dos.
- Aligner épaules-bassin-genoux en haut du mouvement.
- Descente contrôlée, sans relâcher d'un coup.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Extension de hanche complète en haut.
- ✓ Bassin stable (pas de bascule latérale).
- ✓ Mouvement contrôlé à la montée comme à la descente.

VARIABLES

- Course interne / externe.
- Une ou deux jambes.
- Pieds plus ou moins surélevés.
- Ajouter une charge / un temps de maintien.

Sécurité : Engager les fessiers et le gainage pour protéger le bas du dos ; amplitude sans douleur.

Single-leg Romanian Deadlift (ischios/fessiers)

Hanche, cuisses & fessiers

97

/ 131

OBJECTIFS

Renforcement ischios & fessiers • Équilibre unilatéral • Charnière de hanche (hip hinge)

MATÉRIEL

1 haltère / kettlebell
(option step)

DURÉE

3 x 8–10 reps/jambe

NIVEAU

Confirmé

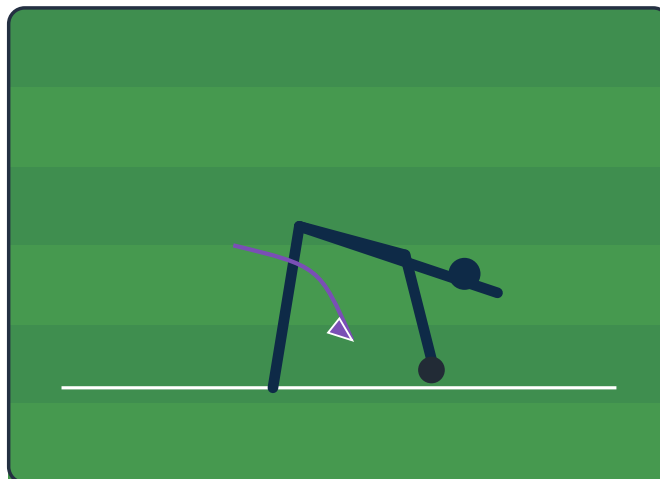
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



CHARNIÈRE DE HANCHE SUR UNE JAMBE



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout sur une jambe, poids tenu à la main, dos droit.
- 2 Basculer le buste vers l'avant en amenant le poids vers le sol (charnière de hanche).
- 3 La jambe libre s'étend vers l'arrière, dans l'alignement du buste.
- 4 Remonter en contractant fessiers/ischios. Variante : projection des bras au-dessus de la tête (OVH).

POINTS DE COACHING

- Garder le dos droit, mouvement initié par la hanche (pas le bas du dos).
- Jambe libre alignée avec le tronc.
- Contrôler l'équilibre, descente lente.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Dos droit pendant toute la charnière.
- ✓ Équilibre maintenu sur la jambe d'appui.
- ✓ Tension ischios/fessiers à la remontée.

VARIABLES

- Charge.
- Avec projection des bras (OVH) pour le contrôle.
- Amplitude de descente.
- Pied arrière vers une box pour se repérer.

Sécurité : Charge légère au départ ; privilégier l'équilibre et le dos droit. Arrêter si douleur lombaire.

OBJECTIFS

Puissance des jambes / fessiers • Transfert vers l'impulsion et le plongeon • Force explosive au départ d'un arrêt

MATÉRIEL

Smith machine / squat guidé

DURÉE

3–4 × 5–6 reps

NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U17 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Sous la barre guidée, pieds largeur d'épaules, descendre en squat contrôlé jusqu'à l'amplitude souhaitée.
- 2 Marquer une pause complète en bas de l'amplitude (2–3 s, sans rebond).
- 3 Remonter en extension la plus rapide et explosive possible.
- 4 Contrôler la descente de la répétition suivante, sans relâcher la tension.

POINTS DE COACHING

- Pause franche en bas, sans rebond ni relâchement du gainage.
- Extension explosive : pousser fort dans le sol dès le premier centimètre.
- Garder le dos droit et les genoux alignés avec les pieds pendant tout le mouvement.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Pause réelle en bas (pas de rebond).
- ✓ Extension nettement plus rapide que la descente.
- ✓ Trajectoire du genou stable, alignée avec le pied.

VARIABLES / PROGRESSION

- Charge (légère pour privilégier la vitesse).
- Profondeur du squat.
- Nombre de répétitions / temps de pause.
- Enchaîner avec un saut pour transférer vers l'explosivité pure.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Le gardien doit produire une impulsion explosive à partir d'un arrêt (position d'attente → plongeon ou saut). Le squat avec pause en bas puis extension la plus rapide possible reproduit ce type de force explosive au départ d'une position fixe.

Sécurité : Charge et amplitude adaptées au niveau ; échauffement complet avant la charge. Stopper si la technique se dégrade sous fatigue.

OBJECTIFS

Puissance de la chaîne postérieure • Charnière de hanche explosive • Fessiers / ischios / dos

MATÉRIEL

1 kettlebell

DURÉE

3-4 x 12-15 reps

NIVEAU

Confirmé

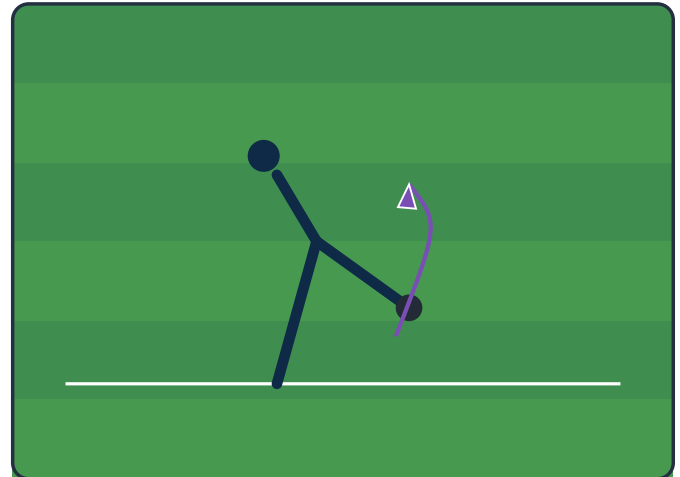
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



CHARNIÈRE DE HANCHE EXPLOSIVE



● Gardien ○ Poids — Arc du kettlebell

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout, kettlebell tenu à deux mains, pieds largeur d'épaules.
- 2 Réaliser une charnière de hanche en armant le kettlebell entre les jambes.
- 3 Projeter les hanches vers l'avant pour propulser le kettlebell à hauteur de poitrine.
- 4 Laisser redescendre le kettlebell et enchaîner, sur un rythme contrôlé.

POINTS DE COACHING

- Le mouvement vient des hanches, pas des bras.
- Dos droit et gainé pendant toute la série.
- Coup de hanche explosif, bras relâchés.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Propulsion générée par les hanches.
- ✓ Dos droit maintenu de bout en bout.
- ✓ Rythme régulier et contrôlé.

VARIABLES

- Poids du kettlebell.
- Hauteur de projection (poitrine / overhead).
- Nombre de répétitions / tempo.
- À deux mains ou une main.

Sécurité : Maîtriser d'abord la charnière de hanche à vide ; dos droit, charge adaptée ; stopper si douleur lombaire.

OBJECTIFS

Renforcer les quadriceps / le genou en isométrie • Endurance de force des cuisses • Gagner la position d'attente du gardien

MATÉRIEL

Un mur lisse

DURÉE

3 x 30–45 s

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Dos bien plaqué au mur, descendre jusqu'à cuisses à l'horizontale (genoux ~90°), pieds à plat sous les genoux.
- 2 Bras croisés sur la poitrine, tronc gainé, regard devant.
- 3 Tenir la position de la chaise de façon statique.
- 4 Maintenir 30–45 s, récupérer, puis recommencer. 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Genoux dans l'axe des pieds, sans les laisser rentrer (valgus).
- Dos plaqué et bassin fixe : il ne doit pas remonter ni glisser.
- Respiration régulière, cuisses bien à l'horizontale.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Cuisses maintenues ~horizontales sur toute la durée.
- ✓ Genoux alignés, aucune douleur de rotule.
- ✓ Position stable du début à la fin de la tenue.

VARIABLES / PROGRESSION

- Durée des séries.
- Adapter la profondeur de flexion (moins bas = plus facile).
- Passer au Niveau 2 (pointe des pieds) puis au Niveau 3 (dynamique).
- Une seule jambe ou charge légère pour progresser.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Cet exercice reproduit la position d'attente du gardien : genoux fléchis, appuis sous le corps, prêt à réagir. Renforcer les cuisses dans cette posture habitue le genou à encaisser et à pousser à partir de la position réelle de parade. C'est la base de la progression (Niveaux 2 et 3).

Sécurité : Position indolore : adapter la profondeur de flexion. Stopper en cas de douleur de genou (rotule).

OBJECTIFS

Renforcer quadriceps et mollets en isométrie • Travailler l'équilibre sur l'avant-pied • Gagner la position basse du gardien

MATÉRIEL

Un mur lisse

DURÉE

3 x 20–40 s

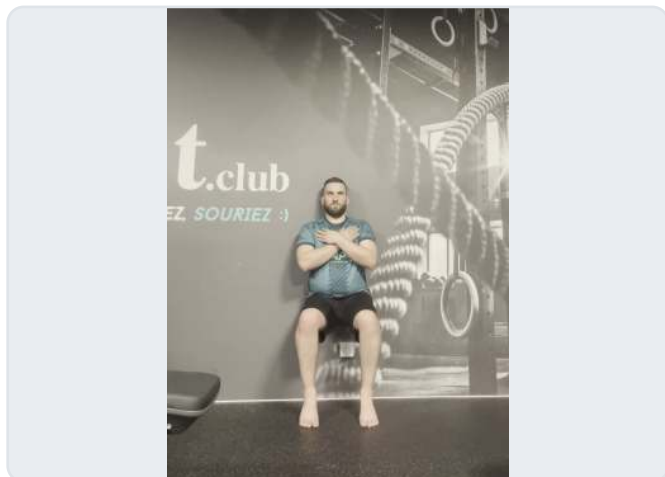
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Reprendre la chaise du Niveau 1 (dos au mur, cuisses à l'horizontale).
- 2 Décoller les deux talons et tenir l'appui sur la pointe des pieds.
- 3 Maintenir la position de façon statique, bras croisés et tronc gainé.
- 4 Tenir 20–40 s, récupérer, puis recommencer. 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Garder les talons hauts et stables (ne pas redescendre les talons).
- Genoux dans l'axe des pieds, dos plaqué, bassin fixe.
- Poids réparti sur la plante des deux pieds, sans partir vers l'extérieur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Talons décollés et cuisses ~horizontales sur toute la durée.
- ✓ Position stable, peu d'oscillations.
- ✓ Aucune douleur de genou ni de cheville.

VARIABLES / PROGRESSION

- Durée des séries / hauteur des talons.
- Réduire la flexion des genoux si besoin.
- Sur une seule jambe pour progresser.
- Enchaîner vers le Niveau 3 (dynamique).

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

La position d'attente du gardien se prend sur l'avant des appuis, prêt à pousser. Tenir la chaise talons décollés renforce à la fois les cuisses (genou) et les mollets, et habitue le gardien à être stable et réactif sur la pointe des pieds, comme au moment de déclencher un plongeon ou un déplacement.

Sécurité : Démarrer près d'un appui si l'équilibre est précaire. Position indolore ; stopper en cas de douleur de genou, de cheville ou de crampe au mollet.

OBJECTIFS

Renforcer le genou (isométrie + dynamique) • Endurance de force des cuisses • Stabiliser le genou en position fléchie

MATÉRIEL

Un mur lisse

DURÉE

3 x 30–45 s

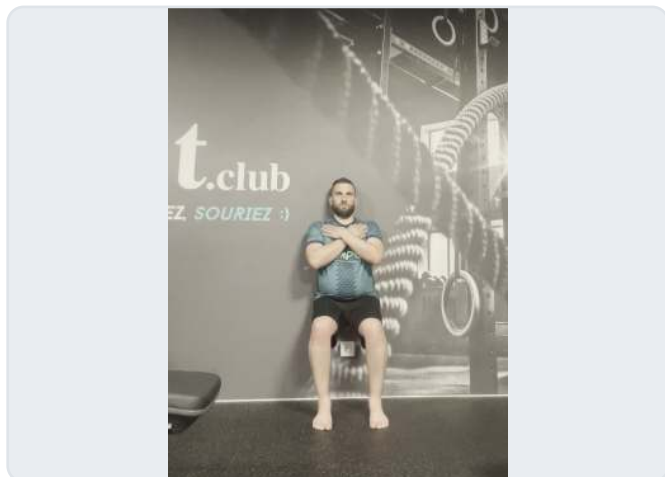
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Reprendre la chaise (dos au mur, cuisses à l'horizontale, pieds à plat).
- 2 Bras croisés, tronc gainé : tenir la position.
- 3 De façon dynamique, décoller / soulever un pied (ou la pointe) en alternance, sans casser la position.
- 4 Continuer 30–45 s, récupérer, puis recommencer. 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Genoux dans l'axe des pieds, ne pas les laisser rentrer (valgus).
- Dos plaqué et bassin stable : il ne doit pas remonter ni glisser.
- Montées de pieds contrôlées ; garder les cuisses bien à l'horizontale.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Cuisses maintenues ~horizontales sur toute la durée.
- ✓ Genoux alignés, aucune douleur de rotule.
- ✓ Rythme de montées régulier sans perdre la position.

VARIABLES / PROGRESSION

- Durée des séries / nombre de montées.
- Monter le genou plus haut (marche) = plus difficile.
- Chaise sur une seule jambe (unilatérale).
- Ajouter une charge légère sur les cuisses.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Toujours dans la position d'attente du gardien, on ajoute du mouvement : monter les pieds en alternance sous fatigue oblige le genou à rester stable pendant que le gardien bouge ses appuis — exactement ce qui se passe avant une intervention. C'est le niveau le plus exigeant de la progression.

Sécurité : Position indolore : adapter la profondeur de flexion. Stopper en cas de douleur de genou (rotule).

OBJECTIFS

Mobiliser et renforcer les rotateurs internes de hanche • Gagner en rotation interne de hanche • Préparer la hanche aux appuis et aux poussées latérales

MATÉRIEL

1 élastique, tapis

DURÉE

3 x 12–15 reps / côté

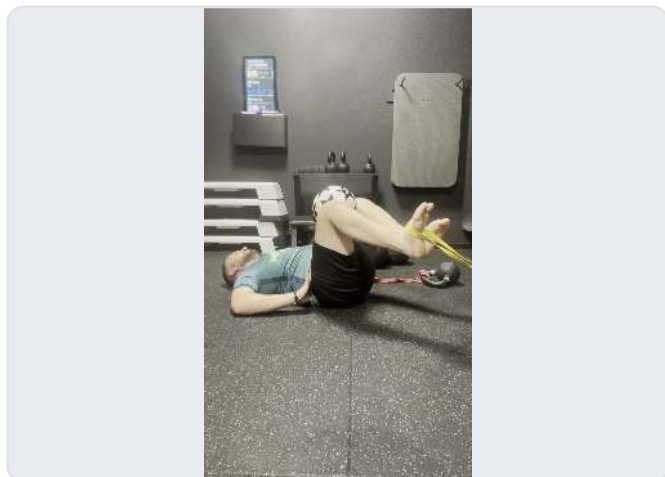
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le dos, hanches et genoux fléchis à ~90°, pieds décollés du sol.
- 2 Passer un élastique autour des pieds / chevilles pour créer une résistance.
- 3 Écarter les pieds l'un de l'autre en gardant les genoux proches : c'est la rotation interne de hanche, contre l'élastique.
- 4 Revenir lentement en contrôlant. 12–15 répétitions, 3 séries (alterner ou un côté à la fois).

POINTS DE COACHING

- Bas du dos plaqué au sol, bassin stable (pas de cambrure).
- Genoux qui restent à ~90° et proches : ce sont les pieds qui s'écartent.
- Mouvement lent et contrôlé, surtout au retour ; amplitude sans douleur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Amplitude de rotation symétrique entre les deux côtés.
- ✓ Bassin et dos stables pendant tout le mouvement.
- ✓ Geste contrôlé, sans à-coup ni douleur de hanche.

VARIABLES / PROGRESSION

- Tension de l'élastique.
- Amplitude (aller un peu plus loin progressivement).
- Tenir 2–3 s en fin d'amplitude (isométrie).
- Version mobilité sans élastique (actif libre).

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

La rotation interne de hanche est sollicitée à chaque mise en position, poussée latérale et plongeon. La travailler en force et en amplitude rend les appuis du gardien plus solides et plus rapides, et protège la hanche et le genou lors des changements de direction.

Sécurité : Mouvement indolore. Dos plaqué, tension progressive ; stopper en cas de douleur de hanche ou de genou.

OBJECTIFS

Renforcement des mollets • Progression bi → unilatéral • Travail excentrique (tendon d'Achille)

MATÉRIEL

Mur (appui), 1 step

DURÉE

3 x 10–15 reps

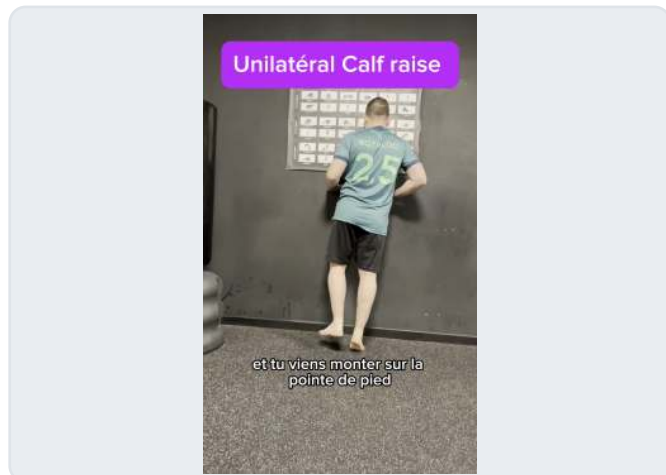
NIVEAU

Tous niveaux

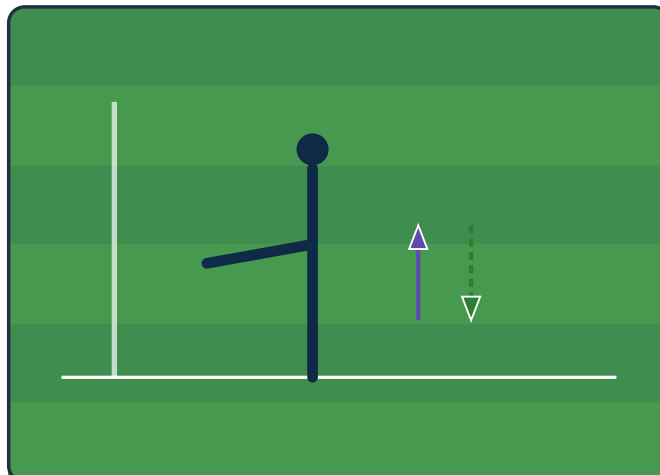
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



MONTÉE SUR LA POINTE / DESCENTE CONTRÔLÉE



● Gardien — Montée — Descente

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout face au mur, mains posées pour se stabiliser.
- 2 Monter sur la pointe des pieds (extension des chevilles) puis redescendre.
- 3 Progression : passer sur une seule jambe (unilatéral) pour augmenter la charge.
- 4 Excentrique : sur un step, monter (2 pieds) puis freiner la descente sur une jambe jusqu'à l'étirement.

POINTS DE COACHING

- Monter haut sur la pointe, amplitude complète.
- Descente lente et contrôlée (surtout en excentrique).
- Le mur sert d'appui léger, pas pour tirer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Amplitude complète à chaque répétition.
- ✓ Descente maîtrisée, sans à-coup.
- ✓ Progression maîtrisée du bilatéral vers l'unilatéral.

VARIABLES

- Bilatéral / unilatéral.
- Sur le sol ou sur un step (amplitude).
- Focus excentrique (descente lente).
- Tempo et nombre de répétitions.

Sécurité : Travail tendon d'Achille : augmenter le volume progressivement ; arrêter en cas de douleur tendineuse.

OBJECTIFS

Renforcement isométrique mollet/soléaire • Endurance de la cheville • Tolérance à la charge

MATÉRIEL

Aucun (poids du corps)

DURÉE

3 x 20–40 s

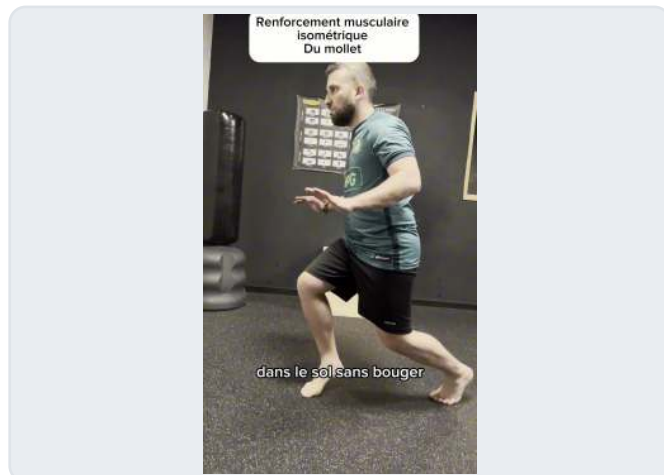
NIVEAU

Tous niveaux

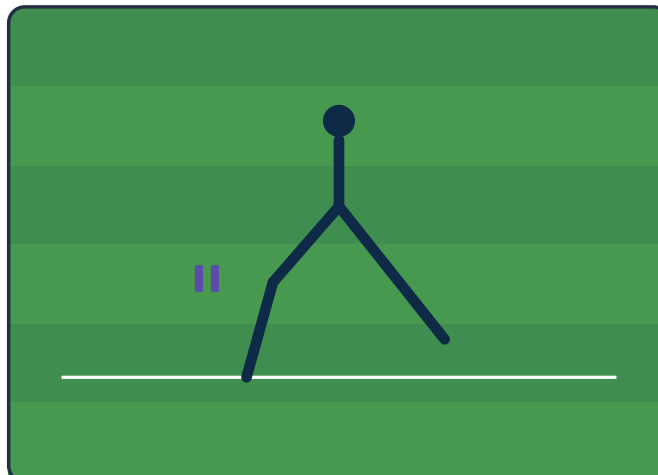
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



GENOUX FLÉCHIS, APPUI SUR LES POINTES (ISO)



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Position genoux fléchis, en appui sur la pointe des deux pieds.
- 2 Enfoncer les orteils dans le sol le plus fort possible (contraction isométrique).
- 3 Maintenir la position, talons décollés, sans bouger.
- 4 Tenir le temps demandé puis relâcher progressivement.

POINTS DE COACHING

- Genoux fléchis pour solliciter le soléaire.
- Pousser fort dans les orteils pendant tout le maintien.
- Garder l'équilibre et le gainage.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Talons maintenus décollés sur toute la durée.
- ✓ Contraction forte et continue.
- ✓ Position stable, sans à-coup.

VARIABLES

- Durée du maintien.
- Sur deux pieds ou un pied.
- Angle de flexion des genoux.
- Nombre de séries.

Sécurité : Augmenter la durée progressivement ; arrêter en cas de crampes ou de douleur au mollet/tendon.

OBJECTIFS

Mobilité active de la cheville • Amplitude articulaire contrôlée • Préparation / prévention

MATÉRIEL

1 disque (option)

DURÉE

1-2 x 5 cercles/sens

NIVEAU

Tous niveaux

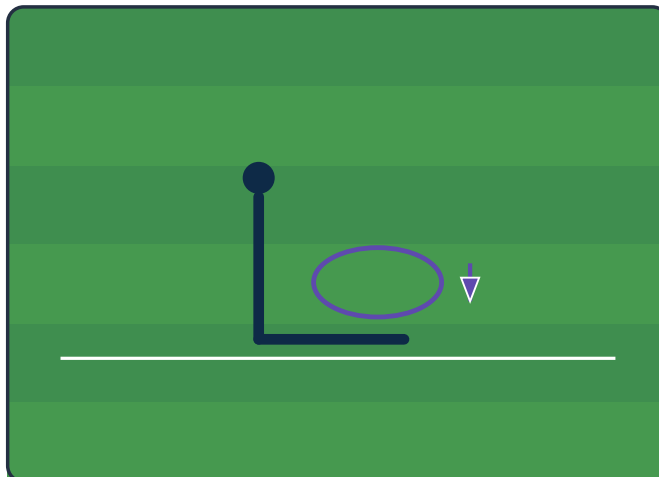
PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE



ROTATIONS CONTRÔLÉES DE LA CHEVILLE



● Gardien — Rotation

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Genou au sol (ou debout), le pied posé en appui (sur un disque).
- 2 Réaliser de grands cercles lents et contrôlés avec la cheville, à amplitude maximale.
- 3 Effectuer les rotations dans un sens, puis dans l'autre.
- 4 Garder le reste de la jambe immobile : le mouvement vient de la cheville.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent, on cherche l'amplitude maximale.
- Isoler la cheville (la jambe ne bouge pas).
- Contrôle sur tout le cercle, surtout en fin d'amplitude.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Cercles amples et réguliers.
- ✓ Pas de compensation de la jambe.
- ✓ Mouvement contrôlé dans les deux sens.

VARIABLES

- Amplitude des cercles.
- Vitesse d'exécution.
- Position (assis / genou / debout).
- Avec ou sans appui sur un disque.

Sécurité : Mobilité active sans douleur ; rechercher l'amplitude progressivement.

OBJECTIFS

Renforcement des releveurs (tibial antérieur) • Prévention (périostite, entorse) • Équilibre de la cheville

MATÉRIEL

1 disque / step (option)

DURÉE

3 x 12–15 reps

NIVEAU

Tous niveaux

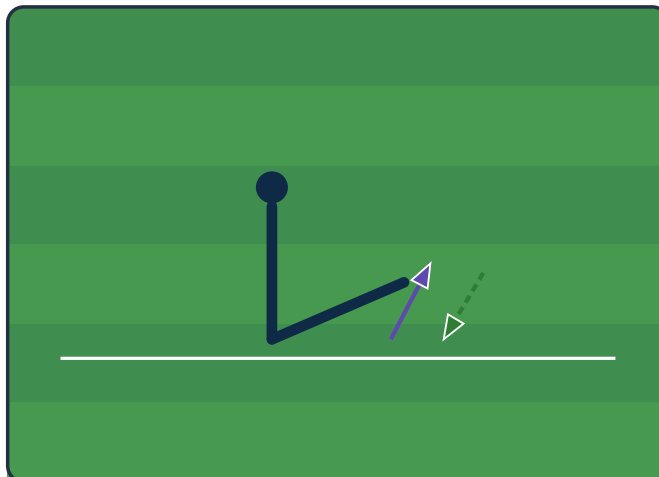
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



LEVER LA POINTE (FLEXION DORSALE)



● Gardien — Monter la pointe — Descente

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout (talons en appui) ou à genoux, pieds en position de départ.
- 2 Lever la pointe des pieds vers le haut (flexion dorsale) le plus haut possible.
- 3 Variante « lift off » : à genoux, décoller le pied en flexion dorsale et le maintenir.
- 4 Redescendre lentement en contrôlant le mouvement.

POINTS DE COACHING

- Monter la pointe haut, amplitude complète.
- Contrôler la descente (ne pas relâcher d'un coup).
- Isoler l'avant de la jambe (tibial antérieur).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Amplitude complète de flexion dorsale.
- ✓ Mouvement contrôlé à la montée et à la descente.
- ✓ Travail ressenti à l'avant du tibia.

VARIABLES

- Debout / à genoux (lift off).
- Tempo (plus lent = plus dur).
- Ajouter une charge / un élastique.
- Nombre de répétitions.

Sécurité : Augmenter le volume progressivement ; arrêter en cas de douleur sur l'avant du tibia.

OBJECTIFS

Renforcement du pied / voûte plantaire • Stabilité de l'appui • Proprioception de la cheville

MATÉRIEL

1 disque

DURÉE

3 x 20–30 s/pied

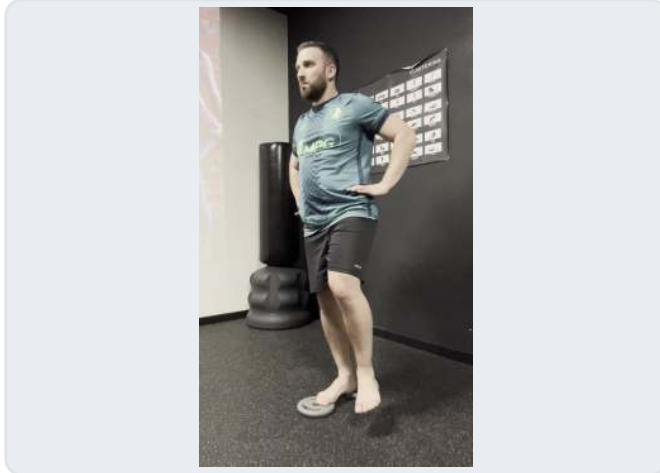
NIVEAU

Tous niveaux

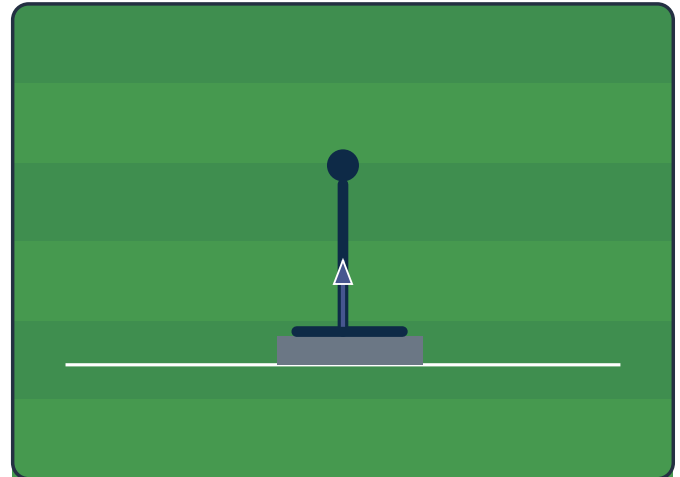
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



CONSTRUIRE L'ARCHE DU PIED (APPUI)



● Gardien — Voûte / arche ▲ Appui

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 En appui sur un pied (sur un disque), construire la voûte plantaire (pied « court »).
- 2 Garder le contact du talon et des orteils, remonter l'arche du pied.
- 3 Maintenir l'équilibre sans crisper ni recroqueviller les orteils.
- 4 Tenir, relâcher, puis changer de pied.

POINTS DE COACHING

- Construire l'arche sans recroqueviller les orteils.
- Garder l'équilibre, regard fixe.
- Répartir l'appui talon / avant-pied.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Voûte active maintenue pendant le temps demandé.
- ✓ Équilibre stable sur l'appui.
- ✓ Orteils détendus, pas de crispation.

VARIABLES

- Yeux ouverts / fermés.
- Surface stable / instable.
- Durée du maintien.
- Ajouter un petit mouvement du buste.

Sécurité : Surface stable au départ ; progresser vers l'instabilité prudemment.

OBJECTIFS

Renforcement du long fléchisseur de l'hallux • Appui & propulsion du pied • Stabilité de la cheville

MATÉRIEL

Aucun (pieds nus)

DURÉE

3 x 20–30 s

NIVEAU

Tous niveaux

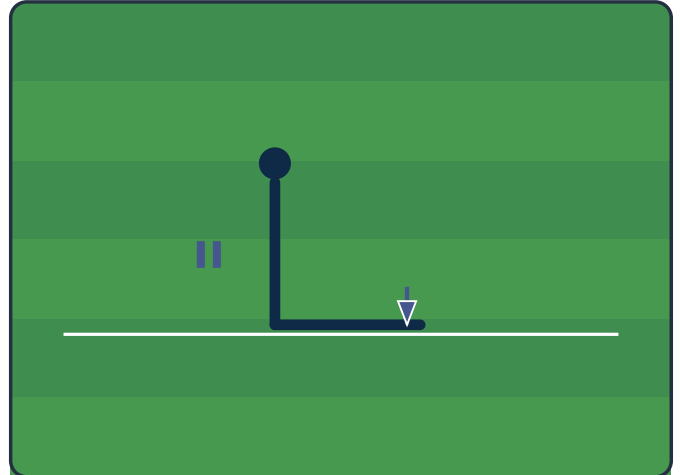
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



LE GROS ORTEIL POUSSE DANS LE SOL (ISO)



● Gardien — Poussée orteil

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout pieds nus, appui réparti sur le pied.
- 2 Pousser / agripper le sol avec le gros orteil (flexion de l'hallux), sans recroqueviller les autres orteils.
- 3 Maintenir la contraction en isométrie, voûte plantaire active.
- 4 Tenir le temps demandé puis relâcher (sur un ou deux pieds).

POINTS DE COACHING

- Pousser le gros orteil dans le sol, sans griffer.
- Garder la voûte plantaire active.
- Rester équilibré et détendu ailleurs.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Gros orteil actif contre le sol.
- ✓ Voûte plantaire maintenue.
- ✓ Pas de crispation des autres orteils.

VARIABLES

- Un ou deux pieds.
- Yeux ouverts / fermés.
- Durée du maintien.
- Debout simple ou en charge.

Sécurité : Augmenter la durée progressivement ; travail sans douleur.

OBJECTIFS

Équilibre unilatéral + contrôle du pied • Activation du LFH / voûte en charge • Charnière de hanche

MATÉRIEL

1 élastique, 1 poids (option)

DURÉE

3 x 8–10 reps/jambe

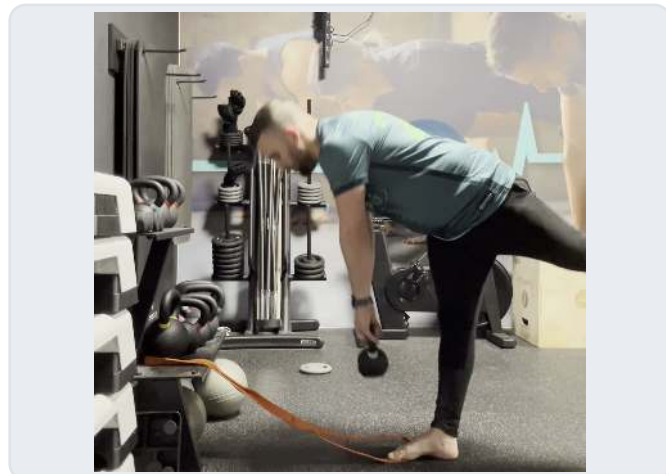
NIVEAU

Confirmé

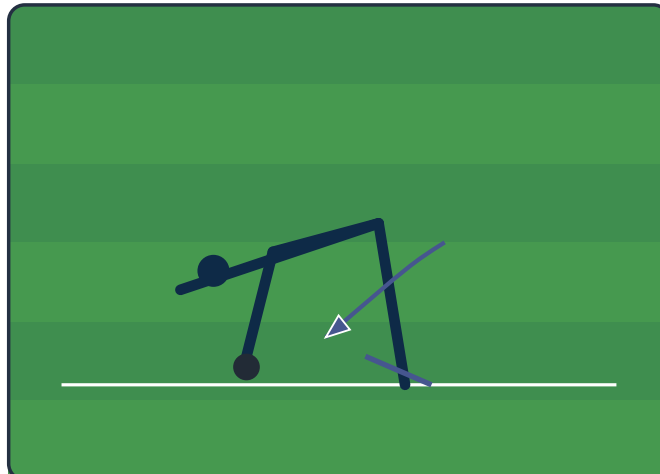
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



CHARNIÈRE SUR UNE JAMBE, PIED ACTIF



● Gardien ○ Poids — Élastique / charnière

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Debout sur une jambe, un élastique sous l'avant-pied (sous l'hallux), poids en main.
- 2 Agripper le sol avec le gros orteil (LFH) pour stabiliser l'appui.
- 3 Réaliser une charnière de hanche (single-leg RDL) en gardant le dos droit.
- 4 Remonter en gardant le pied actif et l'équilibre, puis changer de jambe.

POINTS DE COACHING

- Garder le gros orteil actif pendant tout le mouvement.
- Dos droit, charnière initiée par la hanche.
- Contrôler l'équilibre, descente lente.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Pied stable et actif (LFH) tout du long.
- ✓ Dos droit maintenu.
- ✓ Équilibre conservé sur la jambe d'appui.

VARIABLES

- Avec ou sans poids.
- Tension de l'élastique.
- Amplitude de descente.
- Tempo.

Sécurité : Maîtriser d'abord le single-leg RDL sans élastique ; charge légère, dos droit.

OBJECTIFS

Renforcement de la coiffe des rotateurs • Stabilité de l'épaule • Prévention des blessures d'épaule

MATÉRIEL

1 haltère léger / petit poids

DURÉE

3 x 12–15 reps/épaule

NIVEAU

Tous niveaux

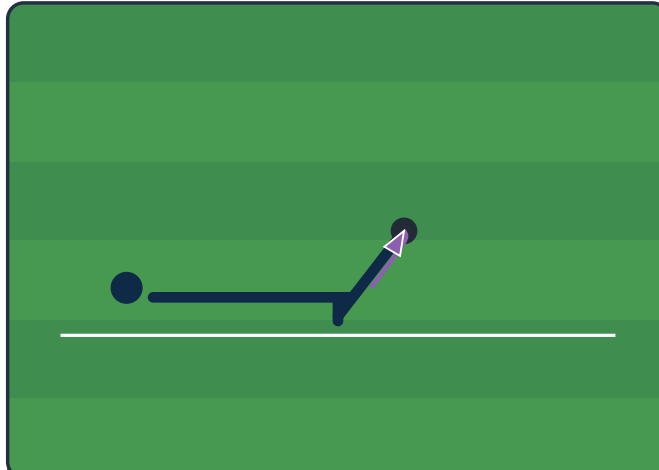
PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



COUDE AU CORPS, AVANT-BRAS QUI TOURNE



● Gardien ○ Poids — Rotation

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Allongé sur le côté, coude collé au corps et fléchi à 90°, un poids léger en main.
- 2 Rotation externe : monter l'avant-bras vers le plafond, coude fixe au corps.
- 3 Rotation interne (sur l'autre appui) : amener l'avant-bras vers le ventre, contrôlé.
- 4 Garder le coude au contact du corps pendant tout le mouvement.

POINTS DE COACHING

- Coude collé au corps (caler une serviette si besoin).
- Mouvement lent et contrôlé, charge légère.
- Pas de compensation de l'épaule ou du tronc.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le coude reste fixe contre le corps.
- ✓ Amplitude contrôlée, sans à-coup.
- ✓ Geste propre malgré la charge légère.

VARIABLES

- Charge.
- Amplitude de rotation.
- Rotation interne / externe.
- Tempo (plus lent = plus dur).

Sécurité : Charge légère pour la coiffe des rotateurs ; mouvement contrôlé, sans douleur d'épaule.

OBJECTIFS

Renforcer la coiffe des rotateurs et l'épaule postérieure • Contrôle scapulaire • Prévention des blessures d'épaule

MATÉRIEL

1 haltère léger, un banc / tapis

DURÉE

3 × 10–12 reps / épaule

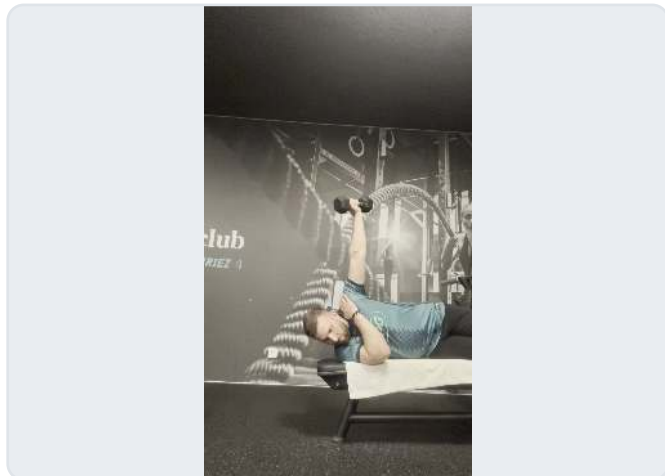
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le côté, tête posée, un haltère léger dans la main du dessus.
- 2 Monter l'haltère de façon contrôlée (élévation du bras), épaule basse et omoplate engagée.
- 3 Redescendre lentement en freinant la charge, sans à-coup.
- 4 Réaliser 10–12 répétitions, puis changer de côté. 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Charge légère : qualité et contrôle avant le poids.
- Épaule basse (pas de haussement vers l'oreille), omoplate stable.
- Mouvement lent, surtout à la descente ; respiration régulière.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Mouvement contrôlé sur toute l'amplitude.
- ✓ Épaule basse et stable, sans compensation du tronc.
- ✓ Aucune douleur d'épaule.

VARIABLES / PROGRESSION

- Charge de l'haltère.
- Amplitude du mouvement.
- Tempo (descente lente).
- Tenue isométrique en haut.

Sécurité : Charge légère pour préserver la coiffe des rotateurs ; mouvement contrôlé, stopper en cas de douleur d'épaule.

OBJECTIFS

Renforcer biceps, brachial et avant-bras • Travailler le bras en prise neutre (pouce vers le haut) • Solidifier les bras pour la prise et le dégagement

MATÉRIEL

2 haltères (ou kettlebells légers)

DURÉE

3 x 10–12 reps

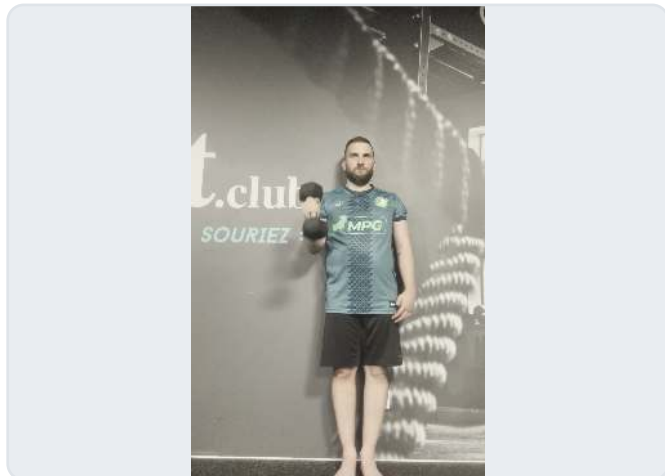
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Debout, dos droit, un haltère dans chaque main, bras le long du corps, paumes face à face (prise neutre).
- 2 Fléchir les coudes pour monter les haltères vers les épaules, pouces vers le haut tout du long.
- 3 Redescendre lentement en contrôlant, sans balancer le corps.
- 4 Réaliser 10–12 répétitions, récupérer, 3 séries.

POINTS DE COACHING

- Coudes près du corps, fixes ; ce sont les avant-bras qui montent.
- Pas d'élan du tronc : mouvement strict et contrôlé.
- Descente lente (freiner la charge), gainage actif.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Prise neutre maintenue (pouces vers le haut) sur toute l'amplitude.
- ✓ Coudes stables, sans balancier du corps.
- ✓ Montée et descente contrôlées, sans douleur.

VARIABLES / PROGRESSION

- Charge des haltères.
- Tempo (descente lente = plus dur).
- Alterné (un bras puis l'autre) ou simultané.
- Travail en isométrie en milieu d'amplitude.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Des bras solides aident à bloquer les frappes puissantes, à tenir le ballon au contact et à dégager loin du poing. La prise neutre (pouce vers le haut) sollicite le brachial et l'avant-bras tout en préservant l'épaule et le poignet — utile et sûr pour le gardien.

Sécurité : Charge progressive et adaptée. Dos droit, pas d'à-coup ; stopper en cas de douleur de coude, poignet ou épaule.

OBJECTIFS

Renforcement du grip / avant-bras • Vivacité de préhension • Réactivité de la main

MATÉRIEL

Ballon (ou médecine-ball léger)

DURÉE

3 x 20–30 s/main

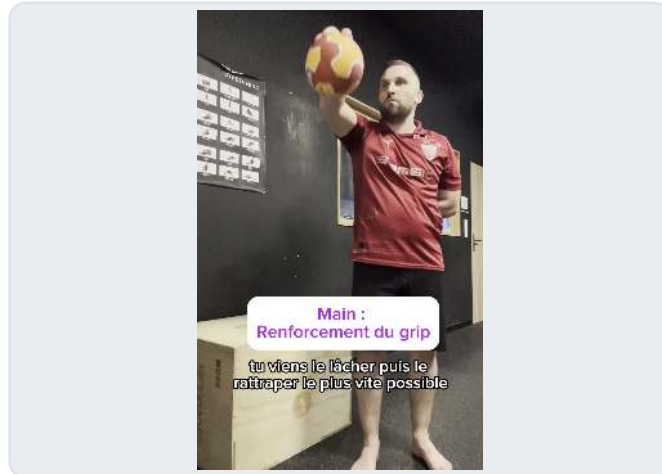
NIVEAU

Tous niveaux

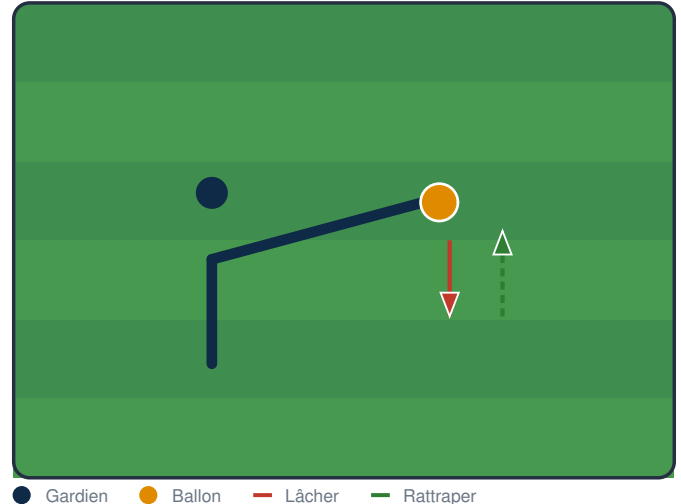
PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



BRAS TENDU : LÂCHER / RATTRAPER



DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- 1 Tenir le ballon à bout de bras, bras tendu devant ou sur le côté.
- 2 Lâcher brièvement le ballon, puis le rattraper le plus vite possible.
- 3 Répéter le lâcher-rattraper en gardant le bras tendu et stable.
- 4 Travailler les deux mains.

POINTS DE COACHING

- Garder le bras tendu et l'épaule gainée.
- Serrer fort et vite à la reprise (vivacité du grip).
- Regard sur le ballon, anticiper la chute.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Rattrapé net et rapide à chaque répétition.
- ✓ Bras qui reste tendu et stable.
- ✓ Travail équilibré des deux mains.

VARIABLES

- Taille / poids du ballon.
- Hauteur du lâcher (plus haut = plus dur).
- Bras devant ou sur le côté.
- Durée des séries.

Sécurité : Charge légère pour préserver l'épaule et le poignet ; surface dégagée. Stopper en cas de douleur.

OBJECTIFS

Renforcer la pince pouce/doigts • Augmenter l'endurance de préhension • Sécuriser la prise de balle à deux mains

MATÉRIEL

1 disque de fonte (ou 2 disques accolés, faces lisses)

DURÉE

3–4 × 20–40 s par main

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Saisir un disque par les faces lisses, en pince entre le pouce d'un côté et les doigts de l'autre.
- 2 Se tenir debout, bras le long du corps, épaules basses et gainage actif.
- 3 Tenir le disque pincé sans qu'il glisse, le plus longtemps possible (20–40 s).
- 4 Reposer, récupérer, puis changer de main. 3 à 4 tenues par main.

POINTS DE COACHING

- Serrer avec toute la pince pouce + doigts, sans crispier l'épaule ni le cou.
- Poignet neutre et solide, disque bien à plat (il ne doit pas basculer).
- Respiration régulière ; arrêter la tenue dès que la prise commence à glisser.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le disque reste pincé sans glisser sur toute la durée.
- ✓ Tenue symétrique entre la main droite et la main gauche.
- ✓ Aucune douleur de poignet ou de coude.

VARIABLES / PROGRESSION

- Poids et épaisseur du disque : plus fin et plus lourd = plus difficile.
- Nombre de disques accolés ; durée et nombre de tenues.
- Marche avec le disque pincé (transport / farmer pinch).
- Pince sur un ballon ou un objet plus large pour varier l'ouverture des doigts.

INTÉRÊT POUR LA PRISE DE BALLE

Un grip fort, c'est une prise de balle plus sûre : le gardien bloque les frappes puissantes sans relâcher, garde le ballon sous la pluie ou par temps gras, et assure ses prises à une main comme à deux. La force de pince (pouce/doigts) et l'endurance de préhension réduisent les ballons relâchés et les fumbles en fin de match, quand les mains fatiguent.

Sécurité : Charge progressive et faces du disque propres (pas grasses). Stopper en cas de douleur de poignet/coude ; reposer le disque calmement, sans le lâcher au sol.

OBJECTIFS

Gagner en extension du rachis thoracique • Ouvrir la cage / contrer la posture enroulée • Mobilité du haut du dos

MATÉRIEL

Un banc / box (dossier ou rouleau en appui), tapis

DURÉE

2–3 × 8–10 reps (ou tenues)

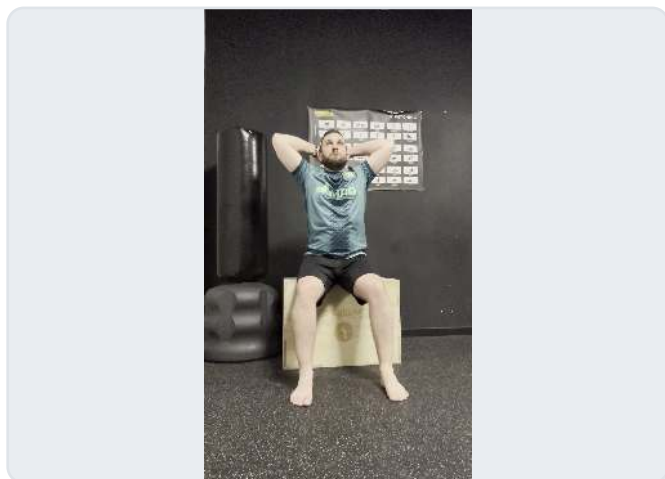
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Assis, mains croisées derrière la tête, coudes ouverts.
- 2 Caler le haut du dos sur un appui (dossier / rouleau) au niveau du milieu du dos.
- 3 Étendre le haut du dos par-dessus l'appui (extension thoracique), sans creuser le bas du dos.
- 4 Revenir doucement. 8–10 répétitions lentes (ou tenues de 2-3 s).

POINTS DE COACHING

- L'extension vient du HAUT du dos, pas des lombaires.
- Gagner le ventre pour ne pas creuser le bas du dos.
- Mouvement lent, respiration ample (souffler en extension).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Extension localisée sur le thorax (haut du dos).
- ✓ Bas du dos stable, sans hyperextension.
- ✓ Mouvement contrôlé et indolore.

VARIABLES / PROGRESSION

- Amplitude / hauteur de l'appui.
- Statique (tenue) ou dynamique.
- Bras le long de la tête pour aller plus loin.
- Nombre de répétitions.

Sécurité : Rester dans une amplitude confortable ; ne pas forcer sur les lombaires ni le cou.

OBJECTIFS

Extension thoracique active (lift-off) • Renforcer la posture en extension • Dissocier haut du dos et lombaires

MATÉRIEL

Banc / box ou mur, tapis

DURÉE

2–3 × 8–10 reps

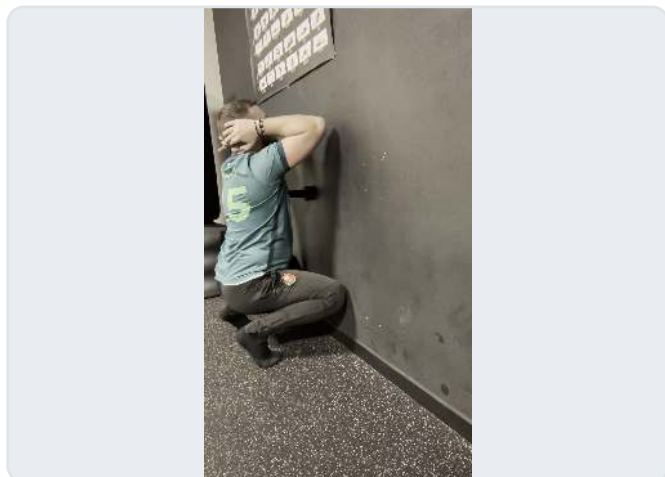
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 En position assise ou à genoux, mains derrière la tête, coudes ouverts.
- 2 Partir légèrement enroulé (haut du dos arrondi).
- 3 Soulever activement (lift-off) le haut du dos en extension thoracique, sans bouger le bas du dos.
- 4 Revenir en contrôlant. 8–10 répétitions lentes.

POINTS DE COACHING

- Mouvement actif du haut du dos (pas d'élan).
- Bas du dos et bassin fixes ; gainage du tronc.
- Coudes ouverts, regard droit devant.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Extension active localisée sur le thorax.
- ✓ Lombaires stables (pas de cambrure).
- ✓ Mouvement lent et maîtrisé.

VARIABLES / PROGRESSION

- Amplitude.
- Tenue isométrique en haut.
- Assis vs à genoux.
- Nombre de répétitions.

Sécurité : Amplitude indolore ; ne pas compenser avec le bas du dos.

OBJECTIFS

Gagner en rotation du rachis thoracique • Dissocier haut du corps et bassin • Mobilité utile aux relances et au jeu

MATÉRIEL

1 bâton, un banc / box

DURÉE

2–3 × 8–10 reps / côté

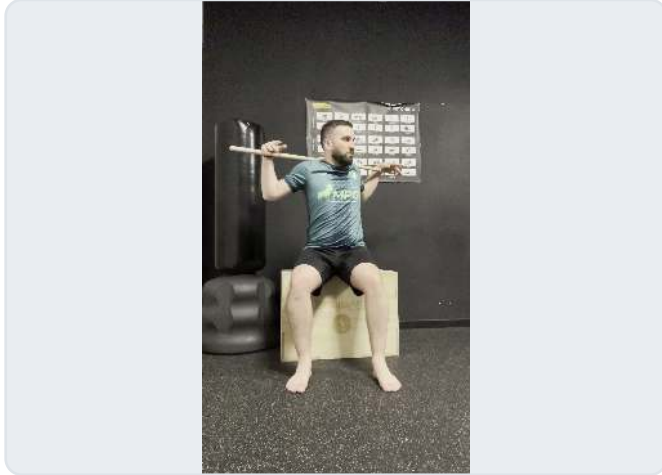
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Assis, un bâton posé derrière les épaules, mains aux extrémités.
- 2 Bassin fixe et gainé, tourner le haut du dos d'un côté puis de l'autre.
- 3 Aller jusqu'à la fin d'amplitude confortable, le bas du corps immobile.
- 4 Mouvement lent et contrôlé. 8–10 rotations par côté.

POINTS DE COACHING

- La rotation vient du thorax : le bassin ne tourne pas.
- Rester grand (auto-grandissement), gainage du tronc.
- Mouvement fluide, sans à-coup ; respirer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Rotation symétrique entre les deux côtés.
- ✓ Bassin et jambes immobiles pendant le mouvement.
- ✓ Amplitude indolore et contrôlée.

VARIABLES / PROGRESSION

- Amplitude.
- Tenue 2-3 s en fin de rotation.
- Vitesse (lent pour la mobilité).
- Debout pour varier.

Sécurité : Mouvement progressif et indolore ; ne pas forcer la rotation.

OBJECTIFS

Gagner en dorsiflexion de cheville • Mobiliser sans douleur • Préparer / entretenir l'amplitude

MATÉRIEL

Un appui (boîte/mur), tapis

DURÉE

1–2 min par cheville

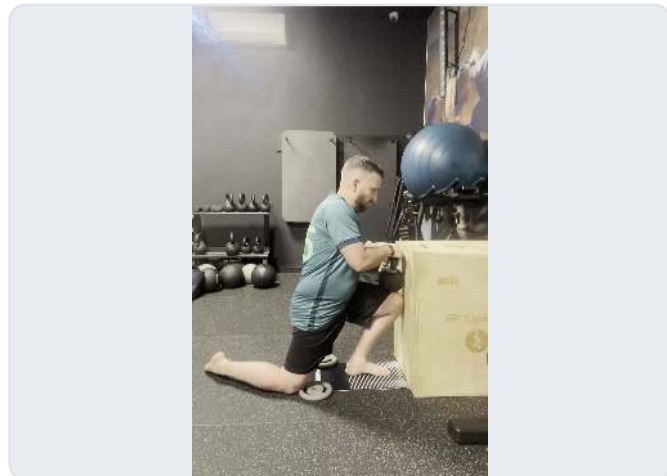
NIVEAU

Débutant

PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Se placer en fente, genou arrière au sol, pied avant à plat, mains en appui sur la boîte.
- 2 Avancer le genou par-dessus les orteils, talon qui reste au sol.
- 3 Aller jusqu'à la fin d'amplitude confortable, puis revenir doucement.
- 4 Répéter en mouvements lents et contrôlés (10–15 allers-retours), puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Talon toujours au sol pendant tout le mouvement.
- Genou qui part dans l'axe du pied (ni en dedans, ni en dehors).
- Mouvement lent, sans à-coup ni douleur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Le genou dépasse les orteils, talon resté au sol.
- ✓ Amplitude indolore et symétrique entre les deux côtés.
- ✓ Aucune compensation (talon qui décolle, pied qui s'affaisse).

VARIABLES / PROGRESSION

- Augmenter doucement la distance pied–appui au fil des répétitions.
- Tenir 2-3 s en fin d'amplitude.
- Passer au Niveau 2 (élastique) une fois le mouvement maîtrisé.

Sécurité : Test/mobilisation indolore. Ne pas forcer en fin d'amplitude ; arrêter en cas de pincement antérieur de cheville.

OBJECTIFS

Améliorer la dorsiflexion avec une aide articulaire • Glissement postérieur du tibia/talus • Mobiliser sans douleur

MATÉRIEL

Élastique de mobilité + point d'ancrage, appui

DURÉE

1–2 min par cheville

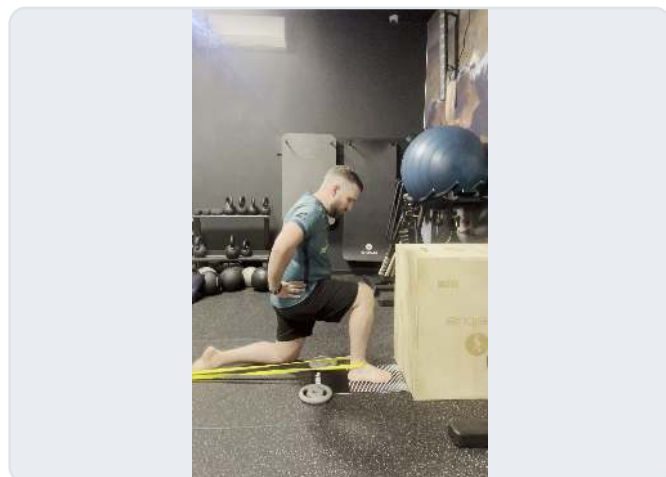
NIVEAU

Intermédiaire

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Placer l'élastique autour de la cheville (juste sous la malléole), ancré derrière soi pour tirer vers l'arrière.
- 2 Se mettre en fente, genou arrière au sol, pied avant à plat, élastique en tension.
- 3 Avancer le genou par-dessus les orteils ; l'élastique guide l'articulation vers l'arrière.
- 4 Mouvements lents et contrôlés (10–15 répétitions), puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Élastique bien placé au pli de la cheville, tension constante.
- Talon au sol, genou dans l'axe du pied.
- Chercher l'amplitude, jamais la douleur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Plus d'amplitude qu'au Niveau 1, talon resté au sol.
- ✓ Mouvement fluide et indolore.
- ✓ Bonne stabilité du pied (pas d'affaissement).

VARIABLES / PROGRESSION

- Faire varier la tension de l'élastique.
- Tenir 2-3 s en fin d'amplitude.
- Passer au Niveau 3 (charge) une fois à l'aise.

Sécurité : Élastique en bon état et bien ancré. Mobilisation indolore ; stopper en cas de pincement.

OBJECTIFS

Gagner de l'amplitude sous charge • Renforcer en fin d'amplitude • Transférer la mobilité vers le geste

MATÉRIEL

Élastique + ancrage, charge (kettlebell/haltère), appui

DURÉE

1–2 min par cheville

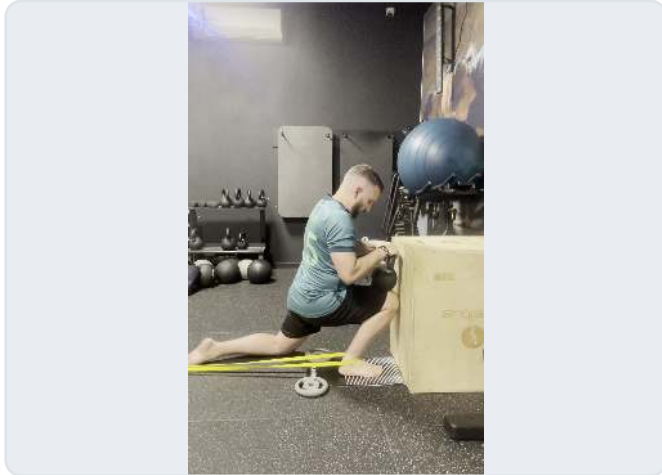
NIVEAU

Confirmé

PUBLIC

U15 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Mise en place identique au Niveau 2 (élastique autour de la cheville, en tension).
- 2 Tenir une charge contre la poitrine pour augmenter la pression dans l'amplitude.
- 3 En fente, avancer le genou par-dessus les orteils, talon au sol, sous le poids de la charge.
- 4 Mouvements lents et contrôlés (8–12 répétitions), puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Charge tenue près du buste, dos droit, gainage actif.
- Talon au sol, genou dans l'axe ; descente progressive.
- Rechercher l'amplitude sous contrôle, sans douleur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Amplitude maximale maîtrisée sous charge, talon resté au sol.
- ✓ Mouvement contrôlé, sans compensation.
- ✓ Aucune douleur antérieure de cheville.

VARIABLES / PROGRESSION

- Adapter la charge (légère → modérée).
- Tenir 2-3 s en fin d'amplitude.
- Réduire la charge si le talon décolle ou si la technique se dégrade.

Sécurité : Augmenter la charge progressivement. Dos droit, gainage actif. Stopper en cas de douleur.

OBJECTIFS

Stabiliser la cheville en appui mono-podal • Renforcer les réactions des stabilisateurs (éverseurs) • Prévenir l'entorse en inversion

MATÉRIEL

1 élastique + point d'ancrage latéral, repère au sol (option)

DURÉE

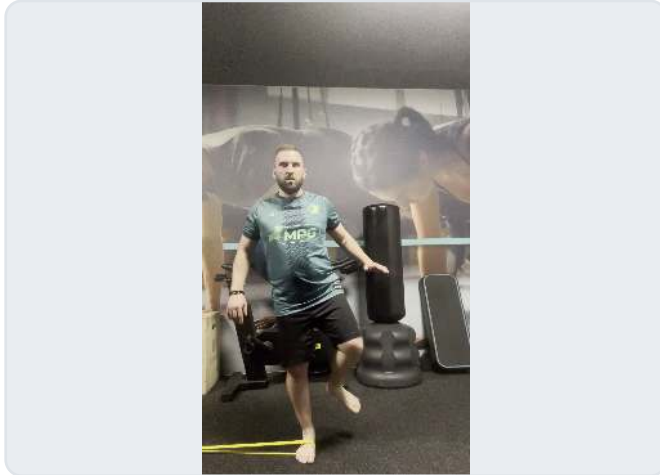
3 x 20–30 s par jambe

NIVEAU

Débutant

PUBLIC

U11 → seniors

EN IMAGE**DÉROULÉ**

- 1 Placer l'élastique autour de l'avant-pied, ancré sur le côté pour qu'il tire le pied vers l'inversion (dedans).
- 2 Se mettre en appui sur une seule jambe, pied bien à plat, l'autre pied décollé.
- 3 Résister à la tension de l'élastique pour garder le pied et la cheville stables et alignés.
- 4 Tenir 20–30 s en gardant l'équilibre, puis changer de jambe. 3 séries par côté.

POINTS DE COACHING

- Pied actif : voûte soutenue, appuis répartis (pas tout sur le bord externe).
- Cheville et genou alignés dans l'axe, sans laisser le pied partir en inversion.
- Regard devant, tronc gainé ; corriger les oscillations en douceur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Équilibre tenu sur la durée sans poser l'autre pied.
- ✓ Pied stable malgré la tension vers l'inversion (peu d'oscillations).
- ✓ Cheville maîtrisée, alignée, sans douleur.

VARIABLES / PROGRESSION

- Faire varier la tension de l'élastique.
- Yeux fermés pour augmenter la difficulté.
- Sur surface instable (coussin / tapis) une fois le niveau 1 maîtrisé.
- Ajouter des passes ou une tâche (lancer-rattraper) pour le double-tâche.

Sécurité : Commencer près d'un appui pour la sécurité. Tension modérée, mouvement indolore ; stopper en cas de douleur ou d'instabilité de cheville.

OBJECTIFS

Stabiliser la cheville en appui mono-podal sous contrainte • Maintenir l'équilibre pendant une tâche dynamique • Prévenir l'entorse en inversion

MATÉRIEL

1 élastique + ancrage latéral, 1 ballon

DURÉE

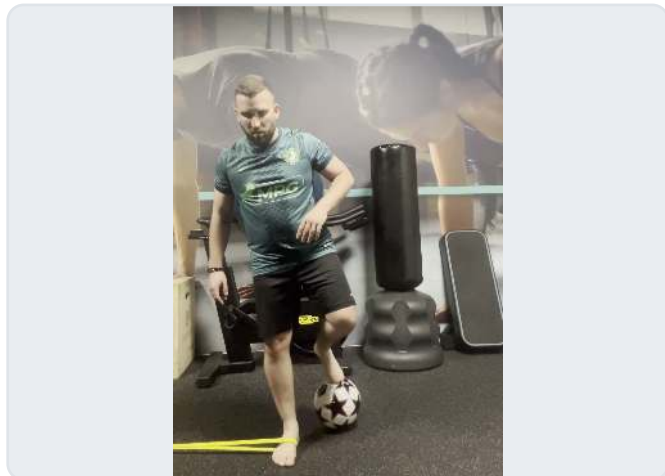
3 x 20–30 s par jambe

NIVEAU

Intermédiaire

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE**DÉROULÉ**

- 1 Placer l'élastique autour de l'avant-pied d'appui, ancré sur le côté pour tirer vers l'inversion (dedans).
- 2 Se mettre en appui sur une seule jambe, pied bien à plat, en résistant à la tension de l'élastique.
- 3 Poser l'autre pied sur un ballon et le faire rouler (avant-arrière, côtés, cercles) sans perdre l'équilibre.
- 4 Tenir 20–30 s en gardant la cheville d'appui stable, puis changer de jambe. 3 séries par côté.

POINTS DE COACHING

- Pied d'appui actif : voûte soutenue, appuis répartis (ne pas rouler sur le bord externe).
- Cheville et genou alignés malgré la tension et le mouvement du ballon.
- Tronc gainé, regard devant ; la tâche ballon ne doit pas casser l'équilibre.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Équilibre tenu pendant toute la tâche, sans poser le pied du ballon.
- ✓ Cheville d'appui stable malgré la tension vers l'inversion.
- ✓ Mouvement du ballon contrôlé, cheville indolore et alignée.

VARIABLES / PROGRESSION

- Amplitude et vitesse des mouvements de ballon.
- Tension de l'élastique.
- Yeux fermés ou surface instable (coussin) pour progresser.
- Ajouter des prises de balle (lancer-rattraper) pour le double-tâche gardien.

Sécurité : Rester près d'un appui au besoin. Tension modérée, mouvement indolore ; stopper en cas de douleur ou d'instabilité de cheville.

OBJECTIFS

Relâcher le piriforme / le fessier profond • Soulager les tensions du bas du dos et de la hanche • Récupérer après une séance

MATÉRIEL

Un banc / une box (ou une chaise)

DURÉE

2 x 30 s par côté

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Assis bien droit sur le bord du banc, poser la cheville d'un pied sur le genou opposé (position en « 4 »).
- 2 Garder le dos long et le bassin droit, laisser le genou s'ouvrir vers l'extérieur.
- 3 Pencher lentement le buste vers l'avant, dos droit, jusqu'à sentir l'étirement dans la fesse.
- 4 Maintenir 30 s en respirant calmement, sans à-coups, puis changer de côté. 2 fois par côté.

POINTS DE COACHING

- Garder le dos droit : c'est la bascule du bassin vers l'avant qui étire, pas l'arrondi du dos.
- Aller jusqu'à une tension confortable, jamais douloureuse.
- Respiration lente : relâcher un peu plus à chaque expiration.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Étirement ressenti dans la fesse (pas dans le genou).
- ✓ Dos maintenu droit pendant toute la tenue.
- ✓ Aucune douleur, respiration régulière.

VARIABLES / PROGRESSION

- Durée de la tenue (30 s → 45 s).
- Amplitude : pencher plus ou moins le buste.
- Version au sol (allongé, genou ramené) si pas de banc.
- Enchaîner après la séance, à froid après échauffement.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Chez le gardien, le piriforme est très sollicité par les plongeons, les rotations et les changements d'appui. Le garder souple préserve la hanche et le bas du dos, et limite les tensions de type sciatique.

Sécurité : Étirement doux et progressif, sans à-coups. Stopper en cas de douleur vive ou d'irradiation dans la jambe.

OBJECTIFS

Étirer les fessiers et les rotateurs de hanche • Ouvrir la hanche • Récupérer et relâcher après l'effort

MATÉRIEL

Une box / un banc (appui)
— ou au sol

DURÉE

2 × 30–45 s par côté

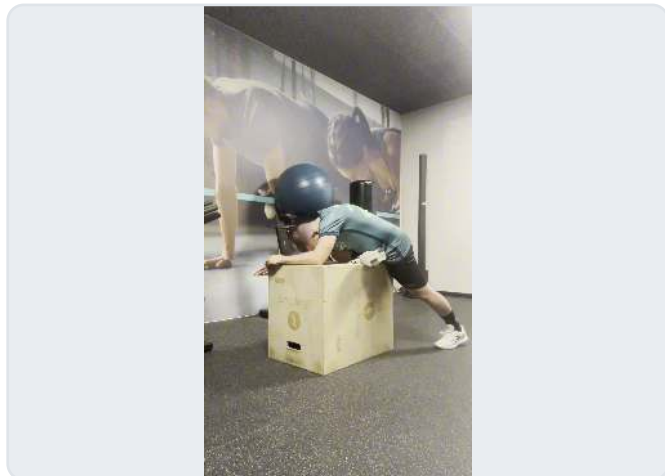
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Poser le tibia de la jambe avant en travers sur la box (genou fléchi), la jambe arrière tendue derrière soi.
- 2 Placer les hanches bien face à la box, sans laisser le bassin partir sur le côté.
- 3 Grandir le dos, puis pencher lentement le buste vers l'avant au-dessus de la jambe avant.
- 4 Maintenir 30–45 s en respirant, descendre un peu plus à chaque expiration, puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Hanches parallèles à la box : c'est ce qui cible bien le fessier.
- Descendre progressivement, sans forcer ni rebondir.
- Garder le dos long plutôt que rond.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Étirement ressenti dans la fesse de la jambe avant.
- ✓ Bassin gardé droit (pas de bascule sur le côté).
- ✓ Aucune douleur au genou avant.

VARIABLES / PROGRESSION

- Hauteur de l'appui (plus bas = plus intense).
- Durée de la tenue.
- Version au sol (pigeon classique) pour aller plus loin.
- Jouer sur l'inclinaison du buste.

Sécurité : Aucune douleur dans le genou de la jambe avant : réduire l'amplitude ou remonter l'appui si besoin.

OBJECTIFS

Détendre le bas du dos après la séance • Étirer la chaîne antérieure (abdos, fléchisseurs) • Redonner de la mobilité au tronc

MATÉRIEL

Un tapis (ou au sol)

DURÉE

2–3 × 20–30 s

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Allongé sur le ventre (procubitus), mains posées au sol sous les épaules.
- 2 Pousser doucement sur les bras pour redresser le buste (position du cobra), bassin qui reste au sol.
- 3 Monter dans une amplitude confortable, sans forcer.
- 4 Maintenir 20–30 s en respirant calmement, redescendre, puis répéter 2 à 3 fois.

POINTS DE COACHING

- Monter progressivement, jamais en force.
- Épaules basses, loin des oreilles, nuque relâchée.
- Respirer profondément pour relâcher un peu plus à chaque expiration.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Bassin qui reste au contact du sol.
- ✓ Étirement ressenti à l'avant du corps, aucune douleur lombaire.
- ✓ Respiration calme et régulière pendant la tenue.

VARIABLES / PROGRESSION

- Amplitude : sur les avant-bras (doux) ou bras tendus (plus intense).
- Durée de la tenue.
- Version dynamique : petites montées-descentes répétées.
- À faire à froid, en fin de séance.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Après les plongeons et les extensions répétées, le bas du dos est souvent tendu. Le cobra redonne de la mobilité en extension et relâche l'avant du corps, sollicité en continu (parades, relances).

Sécurité : Rester dans une amplitude confortable ; stopper en cas de douleur ou de pincement lombaire.

OBJECTIFS

Relâcher les ischio-jambiers • Améliorer la circulation et la récupération • Diminuer les tensions après l'effort

MATÉRIEL

1 rouleau de massage
(foam roller)

DURÉE

45–60 s par jambe

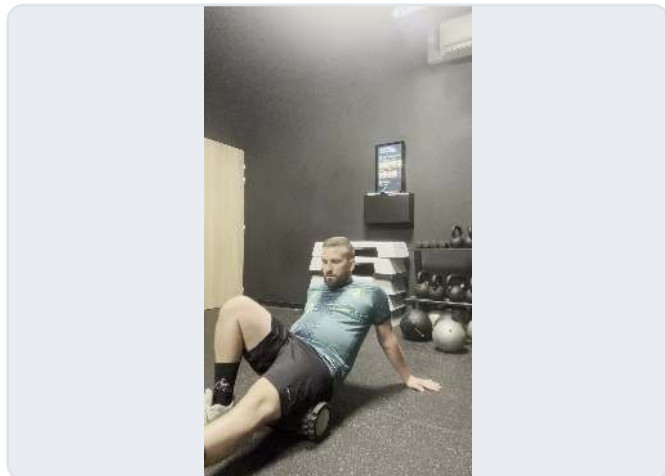
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Assis au sol, placer le rouleau sous l'arrière de la cuisse, mains en appui derrière soi.
- 2 Décoller légèrement le bassin pour mettre du poids sur la jambe travaillée.
- 3 Rouler lentement de sous la fesse jusqu'au-dessus du creux du genou, et retour.
- 4 Ralentir 3–5 s sur les points sensibles en respirant, puis changer de jambe. 45–60 s par jambe.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent : c'est la lenteur qui relâche le muscle, pas la vitesse.
- Respirer et relâcher la cuisse sur les zones tendues.
- Doser la pression avec le poids du corps (deux jambes = plus doux).

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Sensation de relâchement après le passage.
- ✓ Zone travaillée du bas de la fesse au creux du genou.
- ✓ Pas de douleur vive : gêne « supportable » uniquement.

VARIABLES / PROGRESSION

- Pression : une jambe (fort) ou deux jambes (doux).
- Durée du passage.
- S'arrêter en compression sur un point tendu (10–20 s).
- Passer juste après la séance.

Sécurité : Éviter l'arrière du genou (creux poplité) et toute zone douloureuse aiguë. Rester sur le muscle, pas sur l'articulation.

OBJECTIFS

Relâcher les mollets (triceps sural) • Favoriser le retour veineux et la récupération • Réduire les tensions et courbatures

MATÉRIEL

**1 rouleau de massage
(foam roller)**

DURÉE

45–60 s par jambe

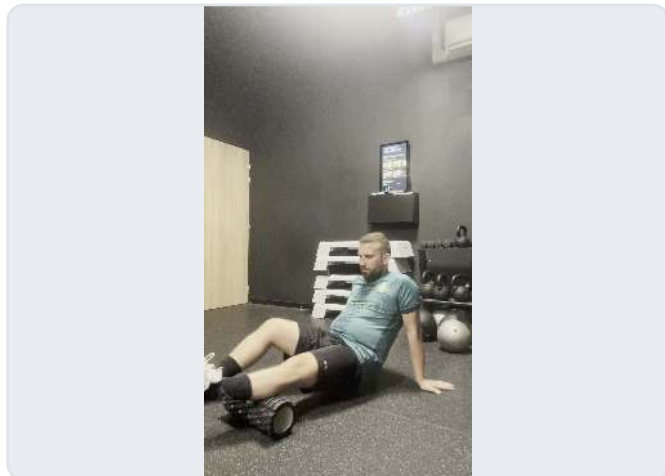
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Assis au sol, placer le rouleau sous le mollet, l'autre jambe fléchie ou croisée par-dessus pour ajouter du poids.
- 2 En appui sur les mains, décoller le bassin du sol.
- 3 Rouler lentement de la cheville jusqu'à sous le creux du genou, et retour.
- 4 Ralentir sur les points sensibles, tourner légèrement la jambe pour couvrir intérieur/extérieur. 45–60 s par jambe.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent et contrôlé, respiration régulière.
- Croiser l'autre jambe par-dessus pour augmenter la pression.
- Balayer tout le mollet en pivotant un peu la jambe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Mollet plus souple et relâché après le passage.
- ✓ Zone couverte de la cheville au creux du genou.
- ✓ Gêne supportable, jamais de douleur vive.

VARIABLES / PROGRESSION

- Pression : une ou deux jambes empilées.
- Vitesse et durée du passage.
- Compression statique sur un point tendu.
- Enchaîner avec l'auto-massage des ischios.

Sécurité : Éviter le creux du genou. Stopper en cas de douleur aiguë ou de sensation anormale (fourmillements).

OBJECTIFS

Relâcher les adducteurs (intérieur de cuisse) • Prévenir les tensions du pubis / de l'aine • Récupérer après les frappes et écarts latéraux

MATÉRIEL

1 rouleau de massage
(foam roller)

DURÉE

45–60 s par jambe

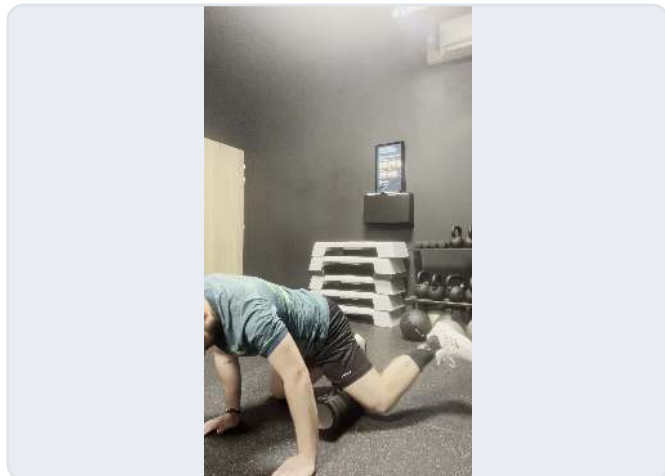
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 En appui sur les avant-bras, tendre une jambe sur le côté, cuisse posée sur le rouleau (intérieur de cuisse dessus).
- 2 Mettre progressivement du poids sur la zone interne de la cuisse.
- 3 Rouler doucement du haut de la cuisse (près de l'aine) jusqu'au-dessus du genou, et retour.
- 4 Ralentir sur les points sensibles, respirer, puis changer de jambe. 45–60 s par jambe.

POINTS DE COACHING

- Zone sensible : y aller doucement, sans forcer la pression.
- Rester sur le muscle interne, éviter le pli de l'aine.
- Respirer et relâcher la cuisse à chaque passage.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Intérieur de cuisse plus souple après le passage.
- ✓ Pression contrôlée, gêne supportable.
- ✓ Aucune douleur vive au pubis ou à l'aine.

VARIABLES / PROGRESSION

- Pression via l'angle de la jambe.
- Durée et vitesse du passage.
- Compression statique sur un point tendu.
- Compléter par un étirement des adducteurs.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Les adducteurs sont très sollicités chez le gardien (relances, appuis latéraux, grands écarts). Les relâcher régulièrement aide à prévenir les pubalgies et les tensions de l'aine.

Sécurité : Zone fragile : pression modérée, éviter l'aine et le pubis. Stopper en cas de douleur vive ou d'antécédent de pubalgie.

OBJECTIFS

Relâcher les points de tension entre l'épaule et l'omoplate • Diminuer les raideurs du haut du dos • Récupérer après les plongeons et les efforts en armé de bras

MATÉRIEL

1 petite balle (tennis / lacrosse)

DURÉE

30–45 s par point sensible

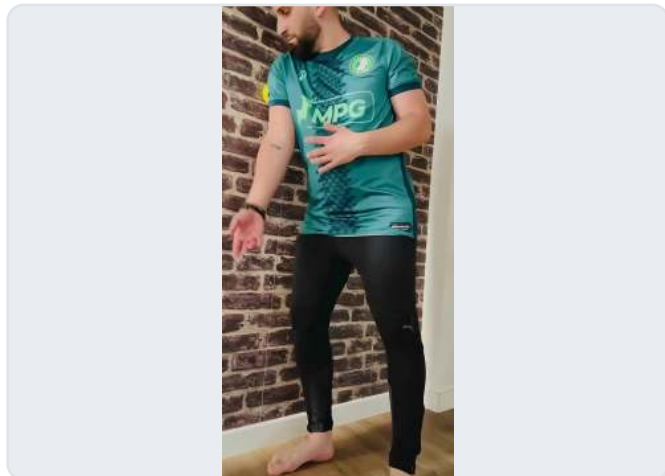
NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Debout, dos au mur, coincer la balle entre le mur et la zone tendue (autour de l'omoplate / arrière de l'épaule).
- 2 Fléchir légèrement les jambes pour ajuster la hauteur et la pression sur la balle.
- 3 Faire de petits mouvements (haut/bas, cercles) ou rester statique sur le point sensible.
- 4 Respirer et relâcher 30–45 s sur chaque point sensible, puis changer de côté.

POINTS DE COACHING

- Ajuster la pression avec la flexion des jambes plutôt qu'en écrasant la balle.
- S'arrêter sur les points les plus sensibles, y rester en respirant.
- Mouvement lent : c'est la lenteur et la respiration qui relâchent, pas la vitesse.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Sensation de relâchement après le passage.
- ✓ Zone travaillée autour de l'omoplate, pas sur la colonne.
- ✓ Gêne supportable uniquement, jamais de douleur vive.

VARIABLES / PROGRESSION

- Taille/dureté de la balle (tennis = doux, lacrosse = plus intense).
- Durée sur chaque point.
- Petits mouvements dynamiques ou compression statique.
- Enchaîner avec une mobilité d'épaule (rotations).

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

L'armé du bras (plongeons, dégagements) et les appuis répétés créent des tensions autour de l'omoplate et des rotateurs de l'épaule. Ce relâchement régulier limite les douleurs et les raideurs du haut du dos.

Sécurité : Éviter d'appuyer directement sur la colonne vertébrale ou l'omoplate elle-même (os) ; rester sur le muscle.

OBJECTIFS

Relâcher les fléchisseurs/extenseurs de l'avant-bras • Soulager les tensions liées à la prise de balle répétée • Prévenir les épicondylalgies (tennis/golf elbow)

MATÉRIEL

1 balle (tennis) et un appui (box, banc ou table)

DURÉE

30–45 s par bras

NIVEAU

Tous niveaux

PUBLIC

U13 → seniors

EN IMAGE



DÉROULÉ

- 1 Poser la balle sur un appui stable (box, banc), placer l'avant-bras dessus, paume vers le bas.
- 2 Rouler lentement l'avant-bras sur la balle, du poignet jusqu'au coude.
- 3 Tourner légèrement le bras pour couvrir le dessus et le dessous de l'avant-bras.
- 4 Ralentir sur les points sensibles 5–10 s, respirer, puis changer de bras. 30–45 s par bras.

POINTS DE COACHING

- Mouvement lent, rester sur les muscles (pas directement sur les os du poignet).
- Ajuster le poids du corps sur le bras pour doser la pression.
- Tourner le bras pour bien couvrir toute la masse musculaire.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ✓ Avant-bras plus souple et relâché après le passage.
- ✓ Zone couverte du poignet jusqu'au coude.
- ✓ Gêne supportable uniquement, jamais de douleur vive.

VARIABLES / PROGRESSION

- Pression : plus ou moins de poids sur le bras.
- Vitesse et durée du passage.
- Compression statique sur un point tendu.
- Enchaîner avec des mobilités de poignet.

INTÉRÊT POUR LE GARDIEN

Les prises de balle, blocages et appuis répétés sollicitent énormément les muscles de l'avant-bras. Les relâcher régulièrement prévient les tensions au coude et au poignet.

Sécurité : Éviter d'appuyer directement sur le coude (épicondyle) ou le poignet ; rester sur le muscle. Pression douce en cas de tension déjà présente.

Bien récupérer, c'est aussi bien vivre

La performance et la récupération ne se jouent pas seulement à l'entraînement. Le sommeil, l'alimentation et l'hydratation sont les trois piliers qui permettent au corps de se régénérer, de progresser et d'éviter les blessures. Les étirements et l'auto-massage des pages précédentes n'ont leur plein effet que si ces bases sont respectées.

Le sommeil

C'est LE moment où le corps répare les tissus, consolide les apprentissages moteurs et recharge le système nerveux. Un gardien qui dort mal réagit moins vite, se concentre moins bien et récupère moins bien.

Repères

- Viser 8 à 9 h de sommeil par nuit pour un jeune sportif.
- Des horaires réguliers, même le week-end.
- Pas d'écran 1 h avant le coucher (la lumière bleue retarde l'endormissement).
- Une chambre fraîche, sombre et calme.

L'alimentation

Elle fournit l'énergie de l'effort et les briques de la récupération.

- Construire ses repas autour de féculents (énergie), protéines (muscle) et fruits/légumes (vitamines, récupération).
- Après l'effort : associer glucides et protéines dans les 30 à 60 min pour recharger et réparer.
- Limiter les produits ultra-transformés et le sucre rapide en dehors de l'effort.

L'hydratation

Même une légère déshydratation fait chuter la vigilance, la coordination et la performance — des qualités clés pour un gardien.

- Boire régulièrement dans la journée, sans attendre la soif.
- Boire avant, pendant et après l'entraînement.
- Repère simple : des urines claires = bonne hydratation.

Un coup de pouce nutrition — Nutripure

Pour compléter une alimentation saine (protéines, oméga-3, magnésium, récupération...), j'utilise et je recommande Nutripure, une marque française exigeante sur la qualité de ses produits. Un complément vient toujours EN PLUS d'une bonne hygiène de vie, jamais à la place.

Mon code promo

- romgui10 — un avantage sur ta commande Nutripure.

Introduction

Avant tout, il faut comprendre qu'il y a un état d'esprit à avoir : la volonté de vouloir changer, de devenir une meilleure version de soi. Cela ne se fait pas sans travail ni investissement personnel — mais le résultat en vaut la peine.

Il est important d'avoir des objectifs (gagner tel match, marquer tant de buts...). Mais ce qui vous différenciera des autres joueurs et des autres équipes, ce sont les MOYENS que vous mettrez en place pour les atteindre. Car les autres ont les mêmes objectifs que vous.

Plutôt que de vous focaliser sur les objectifs, donnez de l'importance aux moyens qui vous permettront de les atteindre.

Il n'y a ni défaite, ni victoire. Il n'y a que des expériences.

La gestion du stress

On dissocie 2 types de stress :

- Le distress : communément appelé « mauvais stress ».
- L'eustress : communément appelé « bon stress ».

C'est ce dernier que l'on recherche : il est stimulant, augmente la concentration et favorise le dépassement de soi et la performance. Pour y arriver, il faut se débarrasser du distress.

Outils

- Tenir un journal de bord au quotidien : les tâches du lendemain, 1 élément négatif et 3 éléments positifs de la journée (pour chacun, noter les émotions, les pensées, et un axe de réflexion pour ne pas revivre le désagréable et reproduire le positif).
- Réduire le temps sur le téléphone : les stimulations numériques entretiennent un état de vigilance accrue, donc le distress.
- La méditation : 10 min/jour suffisent pour diminuer fortement le distress (pour débiter, l'appli Petit Bambou est top).
- Améliorer son hygiène de vie : sommeil réparateur (pas d'écran 1h avant le coucher), relations sociales positives, activité physique régulière.
- Préparer ses affaires la veille (sac de cours, sac de sport) : un temps sans écran avant de se coucher.

Gestion de la solitude

Seul joueur de son genre sur le terrain, le gardien peut ressentir du distress et un sentiment de déconnexion à son poste. Les propositions suivantes visent à dynamiser son poste plutôt qu'à le subir.

La prise de parole imposée

À l'entraînement

L'objectif est que le gardien dirige l'espace, qu'il ne soit pas un simple spectateur.

Pendant les exercices collectifs, le gardien doit communiquer à voix haute à chaque passe, déplacement ou action de ses coéquipiers. Il nomme l'action, la zone ou le joueur (« Zizou revient ! », « passe en profondeur Jean-Marc ! », « Danger gauche ! »), même quand ce n'est pas utile tactiquement. L'entraîneur renforce verbalement à chaque prise de parole.

Le but : créer du lien et de la cohésion. Le gardien devient chef d'orchestre et arrête d'être spectateur. (Environ 10-15 min.)

Application en match

Le gardien ne peut pas faire le même travail (cela perturberait ses coéquipiers, informerait l'adversaire...). Il commente chaque action, à voix haute ou dans sa tête, avec son propre vocabulaire — un peu comme un copilote de rallye. Il maintient sa concentration et améliore sa lecture du jeu.

Tenir un journal de match

Cela peut faire partie du journal de bord ou être un support à part. L'important : que ce soit physique (pas une note sur téléphone, ou alors retranscrite dès que possible) pour un meilleur ancrage de l'information. L'objectif est que le gardien affirme ses compétences et valorise son engagement.

Après chaque séance ou match, le gardien note 3 choses : 1 action réussie, 1 action qu'il aurait faite différemment, 1 chose qu'il a observée (sans toucher le ballon). L'entraîneur et le gardien débriefent autour de ces notes. Il peut être intéressant d'échanger avec le groupe sur le 3e item : la position du gardien offre un autre point de vue.

Préparation mentale (suite)

Environ 10 min, régulièrement (1 entraînement sur 2 et après chaque match). Sur la durée, c'est un outil de progression ET d'appartenance au rôle.

Créer un rituel d'ancrage

Le gardien n'est pas seul devant son but : il est maître de sa zone. L'objectif est qu'il passe d'un lion en cage — limité, reclus — à un lion qui domine son territoire, combatif et protecteur.

Co-construire avec lui un rituel de 2-3 min avant le match (toucher les poteaux, phrase mentale, geste physique) — laisser parler la créativité pour un ancrage puissant. Un ensemble de gestes, de pensées, de respirations, mais PAS un échauffement. Ce rituel ne sert pas à « se calmer » mais à « prendre possession » des cages : c'est SON territoire. Le répéter systématiquement à l'entraînement pour l'automatiser.

Gestion du geste raté

Tout le monde peut rater, même les pros (comme Armani lors du match d'ouverture du championnat d'Argentine). C'est normal d'être frustré sur l'instant. Le plus important, c'est comment tu réagis dans les secondes qui suivent : switcher, sans minimiser.

La force des 3 respirations

Objectif : créer un automatisme physiologique de réinitialisation après l'erreur.

Chaque fois que le gardien rate à l'entraînement, l'entraîneur dit simplement « 3 respirations ». Le gardien réalise 3 respirations lentes et longues (inspiration 7 s par le nez, expiration 8 s par la bouche), puis reprend l'action suivante. Pas de commentaire, pas d'analyse : le silence est intentionnel. (Environ 45 s, à systématiser.)

La respiration volontaire active le système parasympathique (économie d'énergie, fonctions de base). En recentrant le cerveau sur le vital, on coupe la boucle « rumination → tension → nouvel échec ».

Séquences d'erreurs volontaires

Objectif : désensibiliser le gardien à l'échec en l'y habituant. L'échec devient alors une expérience.

À l'entraînement, l'entraîneur crée volontairement des situations impossibles (frappes trop puissantes, angles impossibles) pendant 5 min. Le gardien sait qu'il va rater : l'objectif affiché n'est pas de réussir mais de bien réagir après chaque échec. Débriefing : « Comment tu t'es senti au 3e raté ? Au 5e ? ». Variante : lui demander le geste qu'il rate le plus souvent et en faire une séquence dédiée. (5-8 min, 1 entraînement sur 4 environ.)

Signal support après un raté

Objectif : que le gardien ne se retrouve pas seul avec la frustration après une erreur en match.

Co-définir à l'avance un signal non-verbal entre le gardien et un « support » (l'entraîneur ou toute personne en capacité de le regarder à tout moment) : pouce levé, geste de la main... (créativité du gardien). Après un raté ou un but encaissé, le support envoie le signal immédiatement : « Je t'ai vu, on continue. » Pas de consolation excessive, pas de cri : juste la reconnexion, montrer qu'il n'est pas seul. (5 s ; à mettre en place à l'entraînement et à appliquer en match.)

Switch post-frustration

Le « switch », c'est la capacité à changer d'état mental rapidement. Pas à oublier, pas à ignorer, mais à repositionner son attention sur l'action suivante. C'est une compétence qui s'entraîne.

Fun fact : c'est LeBron James qui a appris l'existence du « switch » à Tony Parker.

L'ancrage verbal

Objectif : créer un mot de reset personnel qui déclenche le retour de l'attention à l'instant présent.

À l'entraînement, le gardien choisit un mot court qu'il prononce intérieurement après une erreur (« Next », « Là », « Focus », « Bloc »). La créativité compte : s'il le choisit / l'invente lui-même, le mot aura plus d'impact. On l'entraîne en contexte : erreur → 1 respiration (2 inspirations courtes par le nez, 1 expiration lente par la bouche) → mot (à voix haute ou dans la tête) → action suivante. Ce n'est pas de la pensée positive, c'est un interrupteur attentionnel. À utiliser aussi dans les situations stressantes (penalty adverse, but encaissé) et après les 3 respirations. (5 s, à pratiquer en permanence.)

Pourquoi ça marche : le langage interne module l'attention ; un mot ancré dans la pratique devient un déclencheur fiable sous pression.

La focalisation rapide

Préparation mentale (suite)

Objectif : renforcer la capacité à rediriger l'attention sur une cible externe concrète.

Avant l'entraînement ou le match, le gardien définit un point fixe qu'il retrouve facilement du regard depuis son poste. Après un raté (exercice ou match), il cherche ce point immédiatement. Se focaliser sur autre chose permet de switcher son attention. Il peut associer cette fixation à son mot d'ancrage. (À répéter le plus souvent possible à l'entraînement.)

La bulle des 15 secondes

Objectif : donner au gardien le droit de vivre son émotion, avec une limite de temps explicite pour mieux repartir dans l'action.

Lui expliquer le principe : « Tu as 15 secondes pour ressentir la frustration. Après, tu joues. » Ces 15 secondes sont légitimes : ce n'est pas de la faiblesse, c'est de la gestion. À la reprise de jeu, le compteur repart à zéro. Définir un signe avec le support en aide-mémoire (un signe = « tes secondes sont là », un autre = « c'est terminé, on y retourne »). Avoir le droit de vivre son émotion change tout : le gardien ne lutte plus contre lui-même, il accueille et gère avec un cadre clair.

Partie pour l'entraîneur uniquement

Dédramatiser l'erreur — le ratio 1/3 - 2/3

La crainte du « bon match suivi d'une bourde » s'appelle l'effet de halo négatif ; elle s'alimente du perfectionnisme. L'enjeu : construire une relation saine à l'imperfection.

Objectif : changer la proportion de feedback pour rééquilibrer la perception de la performance. Dans chaque débriefing individuel, respecter la règle : 2 points positifs pour 1 point à améliorer, et dans cet ordre (pour une vision positive de l'avenir). Les points positifs doivent être précis (« à la 23e minute, ta sortie aérienne était parfaite ») et non généraux (« t'as bien joué »). Finir toujours sur une action de progrès concrète, jamais sur un manque (« je serai plus précis dans mes passes courtes » plutôt que « j'ai manqué de précision »). (10-15 min après chaque match.)

Même après une très grosse erreur, appliquer le ratio : l'analyse de l'erreur doit être faite, mais jamais seule.

La bibliothèque des erreurs célèbres

Objectif : montrer que même les meilleurs gardiens du monde ont connu des échecs monumentaux.

Préparer 2-3 vidéos courtes de gardiens pros ayant fait des erreurs mémorables (Buffon, Neuer, Lloris...). Montrer la vidéo, puis ce qui s'est passé ensuite dans leur carrière. Question ouverte : « Est-ce que cette erreur a défini leur carrière ? ». Discussion collective, sans morale imposée. (15-20 min, en préparation d'un match important pour dédramatiser, ou après un échec qui ne passe pas. La conscience collective aide les joueurs de champ à comprendre le poids qui pèse sur les épaules du gardien.)

Lettre à soi-même après une erreur

Objectif : développer l'auto-compassion pour lutter contre l'auto-flagellation ou le déni.

Après une grosse erreur (match ou entraînement), demander au gardien d'écrire une courte lettre à un ami imaginaire qui aurait fait la même chose : « Qu'est-ce que tu lui dirais ? ». L'entraîneur lit la lettre avec lui et demande si c'est ce qu'il a pensé de lui-même sur l'action. Souvent, le gardien est bien plus indulgent envers l'autre qu'envers lui-même : c'est le point de départ de la discussion. (Environ 10 min, lorsqu'une erreur marquante s'est produite.)