

# CRITERES DE REALISATION DES GESTES TECHNIQUES



District de la Haute Marne de Football



# Principes de Base

Le poste de gardien de but est bien spécifique

Le rôle de l'éducateur est de mettre en œuvre tous les moyens qui vont permettre aux joueurs et joueuses d'apprendre

Pour cela, il est important de **respecter trois principes essentiels de l'apprentissage** :

- **La démonstration** en expliquant et donnant des conseils sur le geste technique à réaliser
- **La répétition**
- **La correction** du geste technique sur la réalisation, la posture et l'orientation du joueur



« La plupart des enfants rêvent de marquer le but parfait. Moi j'ai toujours rêvé de l'arrêter »  
Iker Casillas – Gardien professionnel



# La position de base



# La position de Base

Lever la tête pour prendre l'information  
(déplacements des coéquipier et ou adversaire)

Utiliser les bras pour s'équilibrer, s'orienter  
et préparer l'action à venir

Avoir les appuis au sol légèrement écartés  
l'un de l'autre



**Rester en mouvement pour être le  
plus réactif possible.**

Avoir le dos droit et plat

Être légèrement fléchi sur  
ses jambes

Être sur les pointes de pied  
(décoller légèrement les talons)



# La prise de balle





# La prise de face à mi hauteur

Regarder le ballon

Avoir les doigts écartés

Amener les mains simultanément  
derrière le ballon

Amortir le ballon avec les bras légèrement fléchis  
Avoir les coudes serrés, largeur d'épaule



**Être capable de réaliser une prise  
de balle en « M » ou « W »**



# La prise de face à mi hauteur

Être capable de réaliser une prise de balle en « niche »

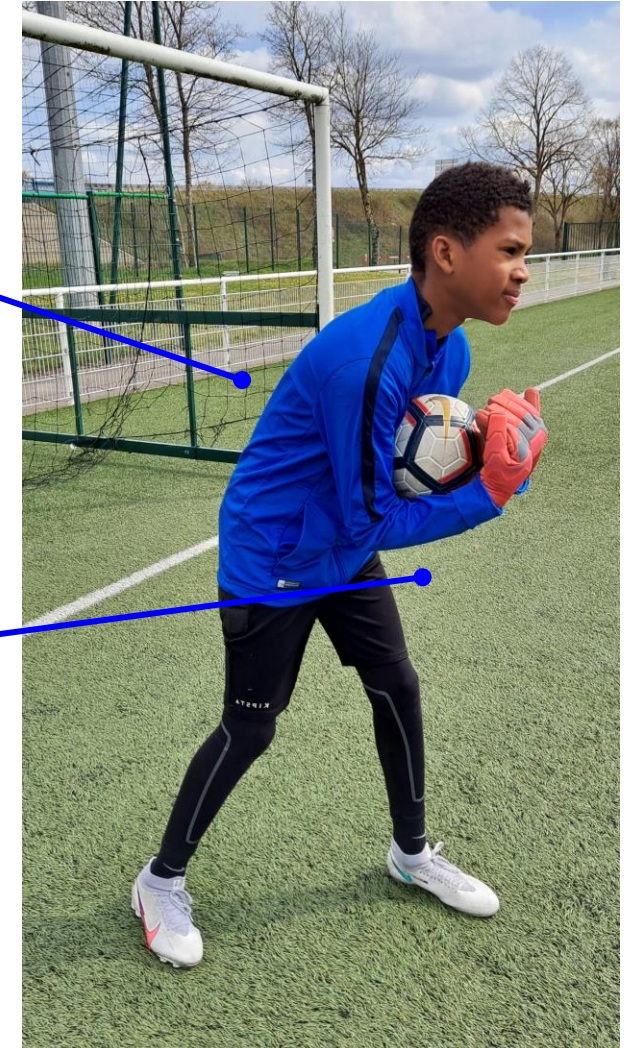


Prendre le ballon dans la « niche », formé avec les bras, le buste et la tête

Avoir les appuis légèrement en décalés pour absorber la puissance de la frappe

Se pencher légèrement vers l'avant

Avoir les coudes serrés





# La prise de face au sol

Fléchir une jambe sans toucher le genou au sol

- Si ballon arrive de la gauche, flexion de la jambe droite
- Si le ballon arrive de la droite, fléchir la jambe gauche



Genou placé à l'extérieur  
des bras

Avoir les coudes serrés  
pour cueillir le ballon

Avoir les mains ouvertes  
face au ballon

Être capable de réaliser une prise  
de balle en « cueillette »

Lever la tête et prendre l'information devant soi



Conserver le ballon dans sa « niche » en le serrant fort et se  
redresser progressivement en poussant sur ses appuis



# La prise de balle au pied



Garder le ballon en contact avec ses yeux

Le pied réalisant le contrôle est légèrement décollé du sol



Faire pivoter et orienter ses épaules dans la direction que l'on souhaite aller

S'équilibrer avec les bras

Jambe d'appui légèrement fléchie

Avoir le ballon toujours en mouvement dans la continuité du geste



**Être capable de maîtriser et d'orienter son ballon dans le sens du jeu**



# Les plongeurs



# Le plongeon de face au sol

Attraper le ballon en avançant et le mettre dans la « niche » avant de se coucher



Pousser vers l'avant avec ses appuis en décalés

Rentrer en contact avec le sol



Avoir les jambes légèrement écartés

Gainer le corps pour amortir la chute

Sécuriser le ballon en le serrant bien fort



Être capable de maîtriser un ballon venant du sol



# Le plongeon latéral au sol

Être capable de plonger latéralement des deux côtés

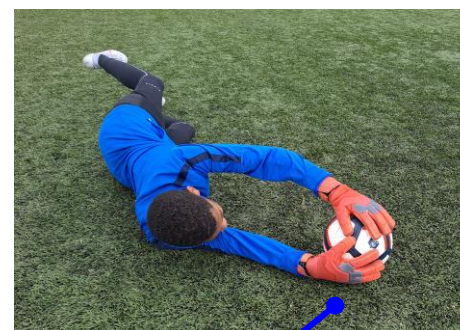


Garder le regard sur le ballon

Utiliser les bras pour s'équilibrer et s'élancer vers le ballon

Pousser fort sur la jambe d'appui extérieur

Entrer en contact avec le sol, en étant perpendiculaire à ce dernier  
Allonger et gainer son corps le plus droit possible



Avoir toujours une main sur le ballon et l'autre derrière



Chercher à capter le ballon vers l'avant





# Le plongeon latéral mi hauteur



Utiliser les bras pour s'équilibrer et s'élancer vers le ballon



Pousser fort sur les jambe d'appuis

Capter le ballon avec les 2 mains derrière le ballon



Être capable de plonger en hauteur des deux côtés

Entrer en contact avec le sol d'abord par le pied, puis par la cuisse et enfin le tronc et le bras





# Les relances



# La relance courte à la main

Être capable d'effectuer une relance type « bowling »

Bloquer son ballon dans la paume de sa main



Tout en avançant, effectuer un mouvement de balancier avec son bras



Accélérer le mouvement de balancier lors de la descente



Effectuer une fente en avant en direction de l'objectif

Regarder l'endroit où doit arriver le ballon



Accentuer la flexion et faire rouler le ballon au sol et sans rebond





# La relance longue à la main

Viser et diriger le bras en avant en direction de l'objectif

Avoir le regard fixé vers l'objectif

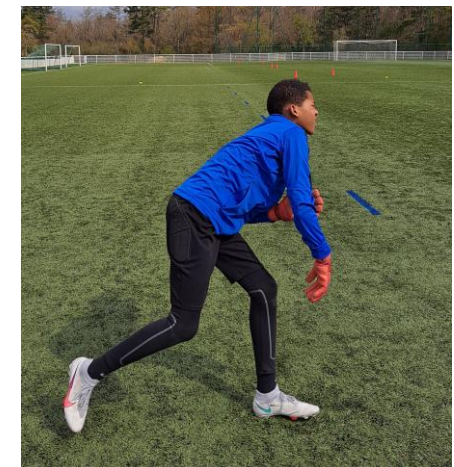
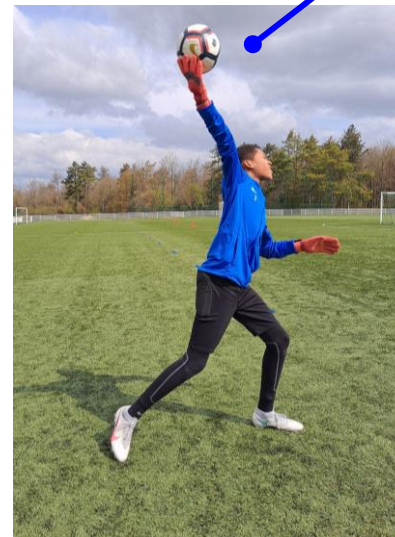
Lancer le ballon à l'aide d'un mouvement de type « catapulte » avec une trajectoire le plus tendu possible vers la cible

Être capable d'effectuer une relance type « bras roulé »

Continuer son geste de « catapulte » et finir sa foulée vers l'avant

Porter le ballon dans la paume de la main opposée à la jambe en avant

Avoir les pieds en décalés et effectuer une prise d'élan





# La relance au pied

Être capable d'effectuer une relance  
type « passe » ou « dégagement »

Regard sur le ballon au moment de la passe

Epaules et bassin orienté vers le partenaire

Jambe d'appui légèrement fléchie

La cheville doit être verrouillée

Le pied d'appui ancré à côté du ballon et orienté  
vers le partenaire



La surface de contact doit être l'intérieur du  
pied pour claquer le ballon bien au milieu



La surface de contact doit être le coup du  
pied pour dégager le ballon





« Gardien est le poste le plus complet, c'est là où il y a le plus de travail. Dans la semaine, on répète toutes les gammes, toutes les situations possibles, les uns contre uns, les centres, les sorties, on répète tout car on sait qu'il y en a une de toutes celles-là qui va arriver et il faudra être prêt a ce moment là ! »

**Joel BATS – Entraîneur de Gardien professionnel**

