

FUTSAL : travail du gardien

Par Roberto Osimani

POSITION, EXERCICE 1

Objectifs: position, déplacements à l'intérieur du but en fonction de la position de la balle.

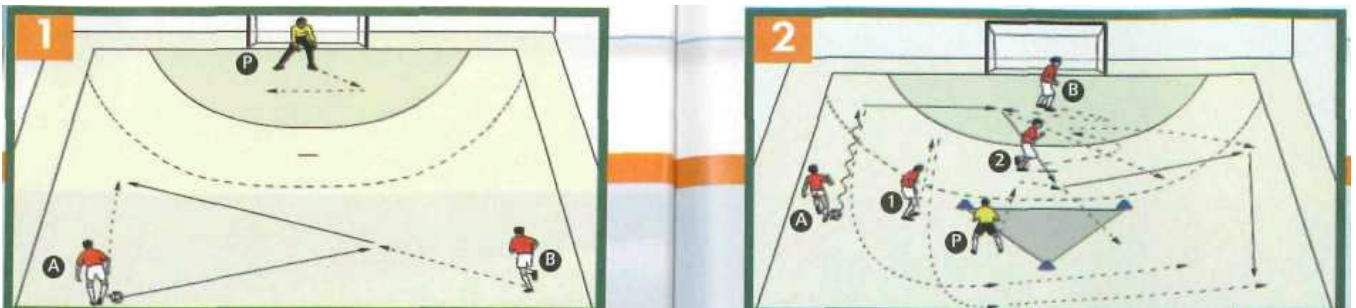
Durée: 5-10'

Matériel: 1 ballon.

Joueurs: 1 gardien, 2 attaquants.

Déroulement: À et B se passent la balle entre eux en se déplaçant librement à l'intérieur de la moitié de terrain. Le portier P adapte sa propre position en fonction de celle de la balle.

variante: les attaquants peuvent conclure au but après une série de passes. Attentions: soigner le mouvement des pieds du portier dans les déplacements à l'intérieur du but.



POSITION, EXERCICE 2

Objectifs: déplacements, sens de la position, parade et sortie. Durée: 5-15.'

Matériel: 1 ballon, cônes pour former un triangle équilatéral avec côté de 4 mètres, bavettes.

Joueurs: 1 gardien, 4 joueurs de mouvement.

Déroulement: jeu dans la moitié de terrain, se déplacer centralement entre le but et le triangle. P doit défendre les trois côtés du triangle: Jeu deux contre deux, À-B contre 1-2, l'équipe en possession de la balle peut marquer dans n'importe quelle ligne du triangle.

Attentions: le portier doit se déplacer rapidement et tout de suite trouver l'équilibre pour défendre le but.

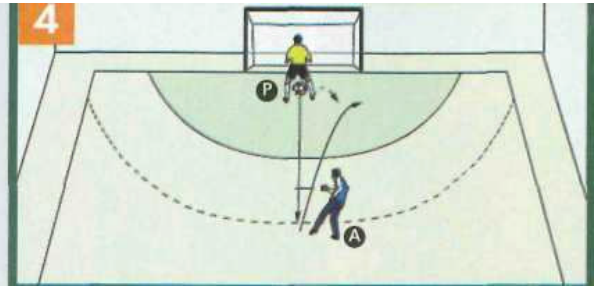
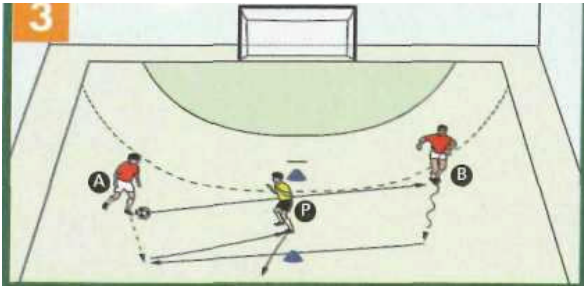
PARADE, EXERCICE 3

Objectifs: parer avec les pieds, déviation et réaction. Durée: 5-15.'

Matériel: 1 ballon, 2 cônes pour définir le but de 3-4 mètres de large.

Joueurs: 2 attaquants, 1 gardien.

Déroulement: les attaquants, À, B marquent un point quand ils passent la balle, frappée à ras de terre, au partenaire placé devant eux. Le portier peut intervenir seulement avec les pieds pour éviter cette phase, on peut établir la distance de frappe.



PARADE, EXERCICE 4

Objectif: temps de réaction sur la parade avec opposition.

Durée: 5-15.'

Matériel: 1 ballon

Joueurs: 1 gardien, 1 entraîneur.

Déroulement: le portier dos à l'entraîneur, a le ballon en main, puis il le lance en lui faisant passer entre ses jambes. La balle, adressée vers le coach sera frappée par l'entraîneur, au portier le devoir de parer après s'être retourné sur lui même. Variante: obliger le portier à parer seulement avec les mains ou seulement avec les pieds.

PARADE, EXERCICE 5

Objectifs: parer avec les pieds, les mains, le corps déviation, blocage et réaction. Durée: 5-10.'

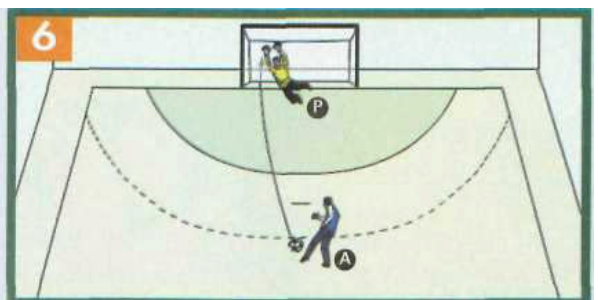
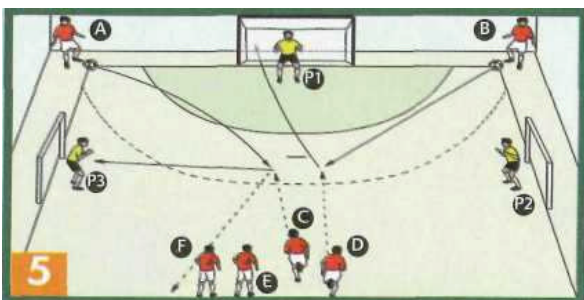
Matériel: différents ballons; 3 portes mobiles à disposer en croix, les 2 latéraux postés à hauteur de la limite de la zone.

Joueurs: 3 portiers, au moins 4 joueurs en mouvement.

Déroulement: chaque porte est défendue par un portier; dans les deux angles se placent les joueurs qui distribuent les ballons, A, B.

Passes vers les partenaires C, D, E, F qui viennent vers le centre pour frapper au but., Celui qui tire choisit le but à centrer.

Attentions: les portiers doivent être toujours concentré parce qu'ils ne savent pas où l'attaquant tirera.



PARADE, EXERCICE 6

Objectifs: parer avec les pieds, les mains, le corps, déviation, blocage et réaction. Durée: 5-10.'

Matériel: 1 ballon.

Joueurs: 1 gardien, 1 attaquant.

Déroulement: le portier défend le but avec différentes parties du corps: il peut parer seulement avec les mains et avec le corps ou seulement avec les jambes, dans ce cas il tient les mains croisées derrière le dos.

PARADE, EXERCICE 7

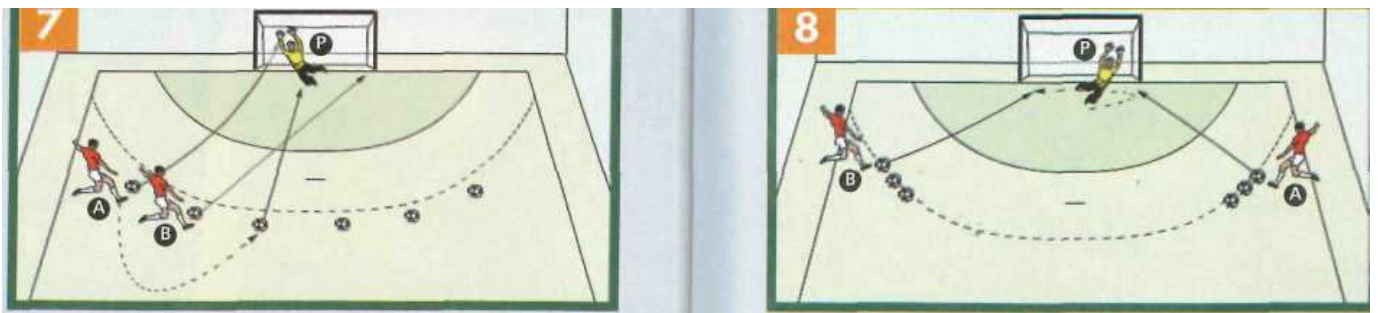
Objectif: parades répétées. Durée: 5-10.'

Matériel: au moins 6 ballons.

Joueurs: 1 gardien, 2 attaquants.

Déroulement: À et B tirent en séquence les ballons disposés à l'arc à environ 8 mètres du but, le portier dès qu'il exécute une parade doit être prêt à en effectuer une autre.

Attentions: regarder toujours la balle, tenir toujours le corps déplacé vers l'avant. La parade est toujours exécutée en « agressant » la balle; à peine exécutée une intervention, tout de suite rechercher l'équilibre.



PARADE, EXERCICE 8

Objectifs: parades répétées sur tirs latéraux. Durée: 5-10.'

Matériel: au moins 6 ballons.

Joueurs: 1 gardien, 2 attaquants.

Déroulement: On positionne les ballons dans les zones latérales du terrain, À et B frappent au but alternativement et en séquence; P avec une main sur le poteau opposé et dos à celui d'où est frappée la balle, au signal de celui qui frappe, se retourne et pare.

Frappe de 7-10 mètres du but. Attentions: le portier, sans laisser d'espace, doit chercher le premier poteau avec le corps.

PARADE, EXERCICE 9

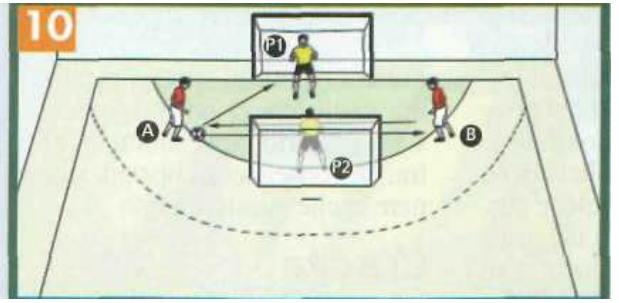
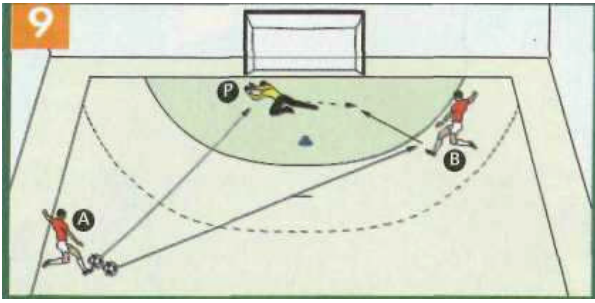
Objectifs: parades sur tirs sur le second poteau.

Durée: 5-10.'

Matériel: 1 ballon, 1 cône positionné au centre à 3 mètres du but.

Joueurs: 1 gardien, 2 attaquants.

Déroulement: l'attaquant latéral À tire au but,. Si le tir est entre le poteau premier et le cône, le portier le pare; si le tir passe sur le cône le portier se déplace pour parer le tir de B sur le second poteau.



PARADE, EXERCICE 10

Objectifs: parades d'opposition avec les mains, les pieds et le corps. Durée: 5-10.'

Matériel: 1 ballon, 2 buts placés face à face à 4 mètres de distance.

Les joueurs: 2 portiers, 2 attaquants.

Déroulement: chaque but est défendu par un portier. Les attaquants, A, B, positionné entre les portes, se passent la balle en jouant à une touche et à la surprise ils frappent: les portiers doivent parer.

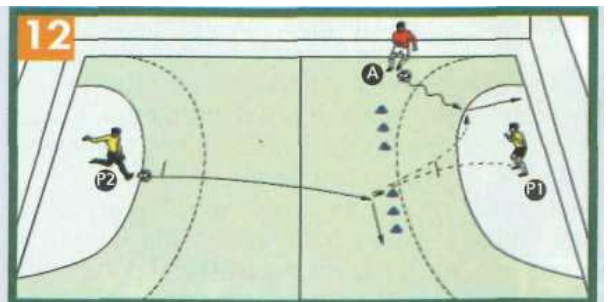
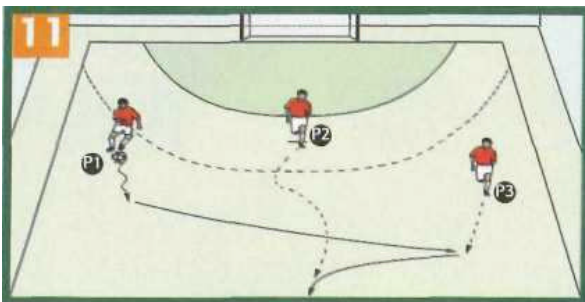
SORTIE, EXERCICE 11

Objectifs: sortie avec interception et duel, situation tactique de 2 contre 1. Durée: 5-10.'

Matériel: 1 ballon.

Joueurs: 3 portiers.

Déroulement: les portiers jouent un toro en situation de 2 contre 1. Pendant que les 2 attaquants se passent balle, le défenseur doit l'intercepter, y compris avec les mains aussi. En cas d'interception, l'intercepteur va frapper au barre contre le joueur qui a perdu le ballon. Attentions: le portier, en fonction du nombre de passe des attaquants, doit choisir le temps d'intervention.



SORTIE, EXERCICE 12

Objectifs: sortie sur balle haute avec interception, sortie avec duel. Durée: 5-10.'

Matériel: 2 ballons - tout le terrain: à 8-10 mètres du but se placent trois cônes qui forment la barrière.

Joueurs: 2 portiers, 1 attaquant. Déroulement: P2, dans la zone opposée, lance le ballon haut, avec les mains ou avec les pieds, en simulant un dégagement. P1 sort du but et va intercepter la balle lancée par P2, dévie la sphère et se déplace vers le but rapidement pour le défendre de l'attaque de A, qui tâche de le dépasser en 1 contre 1. Attentions: le portier en sortie sur la balle haute doit la dévier vers la ligne latérale de touche.

SORTIE, EXERCICE 13

Objectifs: sortie de duel, déplacement et parade. Durée: 5-10.'

Matériel: 2 ballons.

Joueurs: 1 gardien, 2 attaquants.

Déroulement: À en conduite va vers le but, P va à sa rencontre et il l'affronte en sortie basse.

À peine terminée la défense, P se déplace et il va parer le tir de B.

Attentions: le tir doit être décoché quand le portier est en train de se déplacer.



SORTIE, EXERCICE 14

Objectifs: sortie basse en duel sur le possesseur de la balle. Durée: 5-15.'

Matériel: 1 ballon par attaquant, 3 cônes pour former un triangle équilatéral de 3 mètres de côté.

Joueurs: 1 gardien, 3 attaquants extérieurs. Chaque attaquant, balle au pied doit attaquer un but (celui de son côté) en 1 contre1. Déroulement: À en conduite de balle attaque le but, P en sortie doit empêcher le but, puis il se déplace sur l'autre côté du triangle rapidement pour défendre le but de l'attaque de B, puis passe à défendre l'attaque de C.

Variante: attaquer sans suivre une séquence préétablie.