

Le programme de formation des gardiens de but

- Prises de balles
 - directes
 - avec rebond
 - poitrine
 - au sol
 - aériennes
 - en plongeant
- Techniques des plongeons
 - latéraux
 - de face
 - aux pieds
- Jeu de pieds
- Transition couché / debout
- Sorties et charges sur le ballon
- Boxer le ballon à 1 / 2 mains
- Déplacements latéraux et fermeture d'angles
- Placement du mur
- Défense sur coup de pied de coin
- Direction des défenseurs et du jeu défensif
- Préparation physique
 - flexibilité
 - coordination / vitesse de réaction
 - puissance / détente
 - force

Le gardien de but

Les techniques utilisées par les gardiens de but portent sur la mécanique des prises de balles ou sa déviation autour du but. Le jeu de pieds est de toute première importance car si le gardien ne peut se déplacer là où est le ballon, ses qualités de réception de balle deviennent tout à fait inutiles. Il faut donc s'entraîner à bien garder le ballon dans les mains lorsqu'on l'attrape afin de ne pas donner de retour. Le positionnement du gardien dans le but lui permet de bien couvrir ses angles, des envols et des plongeons parfois désespérés sont nécessaires pour attraper ou dévier le ballon. Il faut également réaliser que le gardien est la dernière ligne de défense et la première ligne d'attaque — un gardien doit donc maîtriser les mêmes techniques que les joueurs de champ.

Ce sont ces différentes techniques qui seront présentées et pratiquées tout au long du programme de l'école de gardiens du CDR.

Garder les buts exige aussi de prendre des décisions dans le vif de l'action, malgré les adversaires et très rapidement. Les gardiens doivent donc apprendre à lire le jeu pour justement prendre ces bonnes décisions. Pour ce faire, ils seront confrontés à des situations réelles de match et leurs décisions seront en tout temps analysées et évaluées.

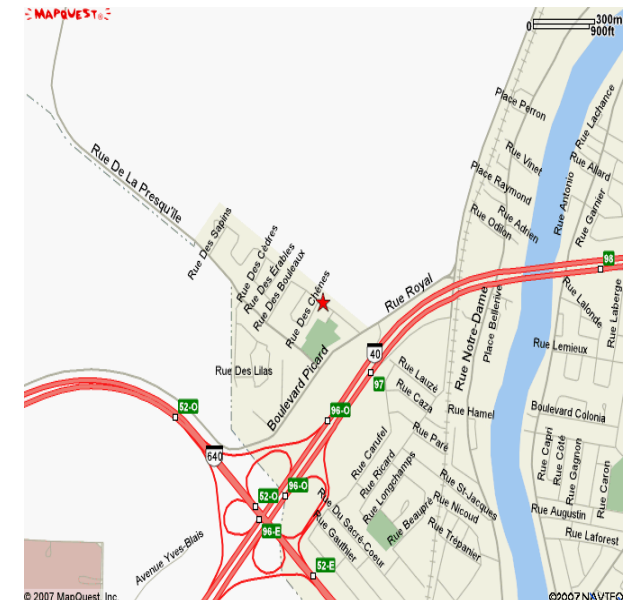
Un gardien peut parfois recevoir très peu de lancers au cours d'un match. Il faut donc aussi développer la concentration nécessaire pour intervenir efficacement, souvent après de longues minutes passées loin de l'action.

Le Centre de Développement régional (CDR)

Le CDR a pour mission d'identifier les meilleurs joueurs et joueuses de la région et de les réunir régulièrement afin de soutenir leur développement.

L'Association régionale de soccer Lanaudière organise, du 9 mai au 29 août, 12 séances d'entraînement à l'intention des gardiens et gardiennes de buts âgée(s) de 9 à 15 ans qui présentent de bonnes aptitudes et un intérêt marqué pour la pratique du soccer tout en leur permettant de continuer leurs activités dans leur club respectif. Ces séances sont d'une durée d'une heure et sont dirigées par l'expert gardien de but Francisco Oltra.

Les séances auront lieu les 9, 16 et 30 mai, 6, 13 et 27 juin, 4 et 25 juillet, 1, 15, 22 et 29 août sur le terrain du Parc de la Presqu'Île, 262, des Bouleaux à Charlemagne.



Le formateur

Francisco Oltra

Francisco Oltra est adjoint à l'entraîneur cadre régional Marcelo Corrales. Parmi ses fonctions, il est notamment entraîneur dans les programmes Sport-Études (secondaire) et Élèves-Athlètes (primaire) de l'ARSL ainsi que du C.S. Lanaudière U-15M AAA.

Sa carrière comme gardien de but l'a amené au Club America de Mexico puis au niveau universitaire. Arrivé au Québec, il s'est impliqué dans le secteur des Moulins, a dispensé des programmes de formation pour les joueurs, puis a encadré des équipes AAA du CS Lanaudière. Il a aussi été le directeur technique du Club de soccer de Lachenaie, directeur formateur de l'école Futures étoiles et formateur au centre de développement régional Lanaudière. Il possède un Diplôme d'entraîneur provincial et est présentement en formation pour la Licence d'entraîneur B provinciale.

Il a entraîné de nombreux gardiens de but. Sa vaste expérience et son enthousiasme en font une personne ressource très estimée de ceux-ci et des clubs avec lesquels il a travaillé.



Formulaire d'inscription

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____
no rue

Ville : _____

Code postal: _____ Tél : (____) _____

Date de naissance : _____
jour mois an

Club : _____

Catégorie d'âge en 2008 (encerclez) :

U-9 U-10 U-11 U-12 U-13 U-14 U-15
Masculin Féminine

Niveau en 2008 : (encerclez)

Récréatif A AA

Personne à joindre en cas d'urgence:

Relation : _____

Tél : (____) _____ - _____

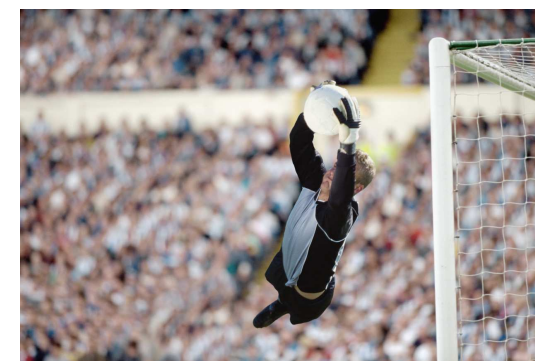
Pour inscrire un(e) gardien(ne) aux 12 sessions de formation, complétez le formulaire et faites-le parvenir avant le 25 avril à l'adresse ci-dessous avec un chèque de 125 \$ libellé à l'ordre de l'ARSL.

Association régionale de soccer Lanaudière
2, pl. Yvon-Plourde, bureau 205
Charlemagne Qc J5Z 3E8
Internet : soccer-lanaudiere.qc.ca
Courriel : adjtechnique@soccer-lanaudiere.qc.ca



Association régionale de
soccer Lanaudière

École de Gardiens de but 2008



Centre de
Développement
Régional