

## Entraînement gardiens de but 18 ans Nationaux

Thème : contrôle de l'attention sur relance en ½ volée

Méthode : imagerie mentale et fixation d'objectifs en situation contextualisée

Nombre de gardiens : 3

### Echauffement

1 ballon pour 3 → travail au pied + prise de balle haute

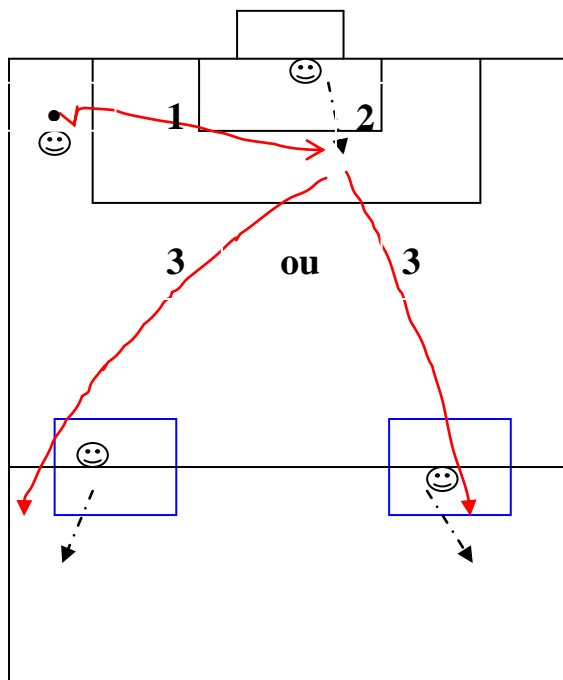
A passe à E à la main, E met un ballon aérien pour A qui avance sur le ballon, redonne à E après sa prise de balle qui remet un ballon aérien derrière A → déplacement arrière + prise de balle haute.

Etirements + retour sur match du Week-end

### Corps de la séance

Situation : 1 centreur, 1 gardien, 2 joueurs de champ. 1 joueur centre (ballon en mouvement), le gardien intervient et relance en ½ volée sur 1 des 2 joueurs en fonction de leur comportement.

- Comportement des joueurs : reste immobile, appel latéral ou vers l'avant



- 10 ballons « libres »
- 10 ballons en utilisant la fixation d'objectifs (nombre de relances réussies sur 10 tentatives)
- 10 ballons en utilisant l'imagerie mentale (se voir entrain d'effectuer sa relance entre chaque essais = prévisualisation)
- Utilisation de soucoupes par les joueurs : le rouge indique que le joueur est en situation défavorable (marquage), le blanc qu'il est en situation favorable.

### Tableau fixation d'objectif

	<b>Nombre de relance réussie sur situation « libre »</b>	<b>Objectif fixé</b>	<b>Relance réussie avec imagerie mentale</b>
<b>Alexandre</b>	<b>5/10</b>	<b>6/10</b>	<b>6/10</b>
<b>Anthony</b>	<b>6/10</b>	<b>7/10</b>	<b>8/10</b>
<b>Thomas</b>	<b>6/10</b>	<b>7/10</b>	<b>6/10</b>

Cette séance s'intègre dans un cycle de préparation mentale sur le thème de la gestion de l'attention en compétition avec les gardiens de buts. Les séances sur le terrain sont couplées avec des séances « décontextualisées » se déroulant en salle sur les thèmes de la respiration, de l'imagerie mentale et de la fixation d'objectif.

L'objectif du travail en alternance salle et terrain est de donner des outils aux gardiens de but afin de mieux gérer leur attention et de faciliter le transfert de l'entraînement à la compétition en les mettant dans des situations proches de celles que l'on retrouve en match (relances, duels, prise de balles aériennes mais aussi temps « d'inaction »).