

# **Manuel de l'Entraîneur de Gardiens de But**



Version 1.0  
Du 07/04/2005



# Sommaire

<b>1-INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>2-RAPPEL DES BASES TECHNIQUES</b>	<b>4</b>
2.1-LA PRISE DE BALLE	4
2.1.1- <i>Le losange</i>	4
2.2.2- <i>Le « W »</i>	5
2.2.3- <i>Exemple d'exercice</i>	5
2.3-LES MAINS COMMANDENT	5
2.4-LES DEPLACEMENTS	6
2.4.1- <i>pourquoi est-ce une base ?</i>	6
2.4.2- <i>Exemple d'exercice</i>	6
<b>3-PREPARER UN ENTRAINEMENT</b>	<b>7</b>
3.1-L'ECHAUFFEMENT	7
3.1.1- <i>Réveil musculaire</i>	7
3.1.2- <i>Echauffement spécifique</i>	7
3.2-EXERCICES SIMPLES	8
3.2.1- <i>Introduction</i>	8
3.2.2- <i>Création</i>	8
3.2.3- <i>Exemple d'exercice</i>	8
3.3-EXERCICES COMPLEXES	9
3.3.1- <i>Introduction</i>	9
3.3.2- <i>Création</i>	9
3.3.3- <i>Exemple d'exercice</i>	9
3.4-JEU DE FIN DE SEANCE	10
3.4.1- <i>Introduction</i>	10
3.4.2- <i>Exemple de jeu</i>	10
3.5-ETIREMENTS	10
<b>4-DEROULEMENT DE LA SEANCE</b>	<b>11</b>
4.1-DUREE D'UN EXERCICE	11
4.2-DEROULEMENT DES EXERCICES	11
<b>5-PSYCHOLOGIE DU GARDIEN</b>	<b>12</b>
5.1-IMPORTANCE DU MENTAL	12
5.2-LE DISCOURT DURANT LA SEANCE	12
<b>6-TECHNIQUES</b>	<b>13</b>
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>14</b>
<b>RESSOURCES UTILISEES</b>	<b>15</b>
LIVRES / MAGAZINES	15
SITES INTERNET	15



KeeperWorld.com



## 1-Introduction

Ce manuel a pour but d'aider à réaliser des entraînements spécifiques gardiens, d'aider les entraîneurs qui n'ont jamais joué à ce poste et à comprendre ce qu'est un gardien de but.

Ce manuel n'est pas une notice qui détient des règles immuables et impératives, mais plutôt un ensemble de remarques et d'expériences vécues par les membres de [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com), les lecteurs de ce document et moi-même.

Ce manuel n'est pas non plus un répertoire d'exercices, même s'il en contient quelques uns. Par contre il vous aidera à en créer. Il est toujours plus constructif d'apprendre à faire, que d'offrir. De plus, vous pourrez trouver en exclusivité, sur le site de [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com), des exercices animés. En effet, à ce jour, seul ce site en propose.

Mais que trouve t'on dans ce manuel ..?

Et bien, vous trouverez une « méthodologie » pour construire une séance spécifique gardien, des recommandations sur les bases techniques, tactiques, et psychologiques du gardien de but. Vous trouverez également des conseils sur la préparation physique, des mises en garde sur la croissance des jeunes et dans quelles mesures leur faire exécuter les exercices.

Il est à noter que ce manuel ne sera jamais achevé... non pas que le courage nous manque, mais il sera mis à jour régulièrement en fonction des expériences et des apports des lecteurs et membres de [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com). Donc n'hésitez pas à revenir régulièrement sur le site pour vérifier la dernière version disponible.

Enfin, le complément indispensable de ce manuel est le site [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com). En effet, sur le site, vous trouverez des fiches techniques avec des exercices animés. Sur le forum, vous trouverez des conversations sur des problèmes rencontrés par des gardiens ou des entraîneurs. Ce manuel s'en inspirera régulièrement pour ses mises jour.

Au même titre que le site, ce manuel ne demande qu'à vivre... donc n'hésitez pas à y participer via le sujet qu'il lui est consacré sur le forum.

Bonne lecture !



[KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com)

Erwan Tessier  
Webmaster de [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com)



## 2-Rappel des bases techniques

On a l'habitude de dire qu'un gardien devient bon avec l'âge et l'expérience. Cependant, pour les jeunes, l'expérience ne peut être que dans leur avenir. En attendant que les jeunes deviennent de « vieux brisquards », il faut insister sur la technique.

Pour les entraîneurs qui n'ont jamais joué au poste de gardien, il n'est pas facile de remarquer et corriger des défauts techniques. C'est donc à eux que s'adresse ce premier chapitre.

### 2.1-La prise de balle

Voici la base absolue du gardien de but. Afin de montrer l'importance de cet élément de la technique du gardien de but, je citerais donc **Lev Yachine** :

*« Un ballon relâché, est un but à moitié marqué... »*

Il faut donc que le gardien intègre ce geste technique dès son plus jeune âge, et dès le début de chaque saison. Il doit faire partie des gammes que « récite » un gardien avant chaque événement (entraînements ou matches).

Il existe 2 positions de mains pour la prise de balle haute :

- Le « losange »
- Le « W »

#### 2.1.1-Le losange

Il s'agit de placer ses pouces et ses index de telle façon que la forme fasse penser à un losange. Il s'agit de la position de main la plus efficace, mais aussi la technique à mettre en place.



Il existe une version moins exagérée qui fait penser à un triangle. C'est souvent celle-ci qui est utilisée.





### 2.2.2-Le « W »

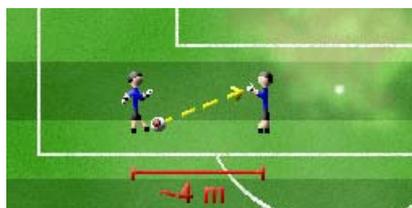
A la différence du losange ou du triangle, la position dite du « W » implique de séparer les index, et de ne laisser que les pouces en opposition au ballon. Cette position est plus confortable pour les gardiens qui débutent (et d'autres...), cependant je lui reproche d'être plus fragile sur la prise de balle par temps de pluie, mais ce n'est qu'un avis personnel.



### 2.2.3-Exemple d'exercice

Je fais faire cet exercice pendant 3 à 5 minutes à l'échauffement de toutes mes séances. Il permet d'encrent mentalement la position des mains. Le geste doit être un réflexe.

Deux gardiens sont espacés d'environ quatre mètres. Les gardiens s'échangent le ballon en dégageant aux pieds dans les mains de l'autre gardien. Cet exercice est répétitif, mais me semble strictement indispensable pour « réveiller » le réflexe de position des mains pour la prise de balle.



Keeperworld.com ©

## 2.3-Les mains commandent

Une autre règle qui me semble être très importante. Dans toutes les préparations avant un arrêt, le gardien doit être dirigé par ses mains. Ce sont donc elles qui vont au ballon. Le corps ne doit que suivre leurs mouvements.

J'ai souvent vu des gardiens aller vers le ballon (course ou plongeon) et ensuite amener les mains pour prendre le ballon. Ces gardiens ont souvent un temps de retard dû à ce dernier mouvement. Ce sont bien les mains qui doivent aller vers le ballon et par ce mouvement, entraîner le corps.



KeeperWorld.com



## 2.4-Les déplacements

### 2.4.1-pourquoi est-ce une base ?

Le gardien est le poste qui se déplace le moins sur le terrain. Pourquoi est-ce une base pour un gardien de savoir se déplacer ?

Le football dit « moderne » implique aujourd'hui une rapidité de jeu indiscutable. On enseigne de plus en plus aux joueurs à frapper vite et dans toutes les positions.

Une des clés pour être prêt à réceptionner ces frappes soudaines n'est pas de se déplacer vite, mais plutôt de pouvoir effectuer une prise d'appuis rapide.

Il faut par conséquent que le gardien soit toujours **face au ballon**. Lors de vos exercices vous devez donc insister sur ce point.

Lors d'un slalom par exemple, le gardien devra éventuellement se déplacer en pas chassés pour rester en face du ballon (fictif ou réel).

Le second point pour avoir une prise d'appuis rapide est d'être déjà en position. C'est-à-dire que lors de déplacement latéral, le gardien ne devra jamais croiser les pieds. Le déplacement latéral est synonyme de **pas chassés**.

Troisième point, le déplacement doit s'effectuer avec les pieds **proches du sol**. En effet, plus les pieds seront aériens, plus le temps nécessaire pour effectuer une prise d'appuis sera long.

### 2.4.2-Exemple d'exercice

Pour travailler les déplacements latéraux face au ballon et sur des frappes soudaines, l'exercice suivant peut être intéressant.

Deux assiettes espacées de 6/7 mètres. Le gardien effectue un déplacement en pas chassés en forme de « 8 ». L'entraîneur se place à environ 9 mètres et déclenche une frappe sans annonce lorsque bon lui semble.

L'entraîneur fera appliquer les conseils décrits précédemment sur les déplacements.



Keeperworld.com ©

KeeperWorld.com



## 3-Préparer un entraînement

Un entraînement de gardien ne doit pas être juste une succession d'exercices. Il faut que la séance soit centrée sur un ou deux thèmes spécifiques.

Ensuite, pour ma part, j'essaye de procéder de façon progressive dans la complexité des exercices.

Nous avons donc une structure globale de la séance qui ressemble à ceci :

- **Echauffement**
- **Exercices simples**
- **Exercices complexes**
- **Jeu**

Personnellement, j'aime finir mes séances par un jeu qui met en concurrence les gardiens. Cela leur permet de se défouler.

Les temps indiqués dans les chapitres suivants vous amèneront vers une séance d'environ 1h30.

### 3.1-L'échauffement

Toute séance doit commencer par un échauffement. Cette première partie doit osciller entre 15 et 20 minutes.

#### 3.1.1-Réveil musculaire

Il débute souvent par un petit footing (environs 4/6 largeurs de terrain). Durant cet exercice, il est judicieux de travailler les différentes parties du corps (chevilles, jambes, bras, épaules, nuque, ...)

Ensuite, il consiste en un premier contact avec le ballon. C'est-à-dire que les gardiens vont commencer à toucher le ballon mais sans difficulté dans la prise de balle ou dans le contact. Pour cela, plusieurs jeux peuvent se prêter à cette phase. Ces deux premières phases peuvent être couplées.

Un réveil musculaire des cuisses et adducteurs peut être réalisé. Une passe à 10 avec les mains peut être un excellent exercice si le nombre de gardiens s'y prête (4 et plus).

Un parcours de slalom avec des ballons à ramasser et à reposer permet un réveil musculaire du dos.

#### 3.1.2-Echauffement spécifique

A partir de ce moment de la séance, on essaiera de prévoir des exercices avec ballons pour que les jeunes (et moins jeunes) ne se démotivent pas. Rappelons qu'il s'agit d'une séance spécifique aux gardiens et que leur motivation est de prendre le ballon.

En fonction du thème de la séance, il faut appliquer un échauffement aux parties du corps qui vont être le plus sollicitées durant la séance.

Pour un thème sur la prise d'appuis, on échauffera plus particulièrement les adducteurs et les cuisses avec un slalom par exemple.

Il faut rester simple dans les mouvements à réaliser, pas la peine d'inventer des exercices longs et complexes. Nous sommes toujours dans une phase d'échauffement. Mieux vaut privilégier la répétition à la difficulté.



## 3.2-Exercices simples

### 3.2.1-Introduction

La phase des exercices simples, permet au gardien de « faire ses gammes » sur le(s) thème(s) prévu(s).

Il est très important de savoir qu'un gardien ne pourra réaliser un geste dans une phase de match (rapidité, stress, pression, improvisation) s'il n'a pas la sensation de le maîtriser en phase d'entraînement. La confiance du gardien est une composante primordiale. Si un gardien n'est pas en confiance, il ne pourra pas être bon en match (voir chapitre psychologie du gardien).

C'est pourquoi il est très important que le gardien réalise son geste dans les meilleures conditions possibles. C'est le but de ces exercices simples.

Ces exercices sont aux nombres de 2 à 4 et ont une durée de 20 minutes environ.

### 3.2.2-Création

C'est là que commence le problème des « jeunes » entraîneurs. Que faire ? Comment inventer un exercice ? Où trouver des exemples ? ...

Pour l'instant pas de panique, nous en sommes à des exercices simples. Comme pour l'échauffement spécifique, il ne sert à rien de rechercher des exercices longs. Encore une fois vous devez privilégier la répétition des mouvements à la longueur de l'exercice. Le gardien doit mémoriser les mouvements, faire en sorte qu'ils deviennent un réflexe.

Pour inventer vos exercices, ne pensez qu'à intégrer le mouvement et éventuellement une autre composante légère.

### 3.2.3-Exemple d'exercice

Exercice simple pour les sorties dans les pieds.

Deux ou trois joueurs vont avancer en léger footing vers le gardien. Ils seront alternativement à droite et à gauche du gardien. Ils seront espacés d'environ 10 mètres.

Le gardien ira chercher les ballons dans les pieds des joueurs alternativement à droite et à gauche.



Keeperworld.com ©

KeeperWorld.com



## 3.3-Exercices complexes

### 3.3.1-Introduction

Maintenant que le gardien maîtrise le thème de la séance, il faut qu'il puisse progresser et s'améliorer sur thème. C'est le but des exercices complexes.

Il s'agit de mettre le gardien dans une situation où il va devoir se concentrer sur plusieurs paramètres. Il ne faut pas pour autant perdre de vue le thème principal de la séance.

En général, 2 ou 3 exercices complexes permettent d'obtenir une durée de 20 minutes.

### 3.3.2-Création

C'est là qu'il faut commencer à fouiller sur les sites Internet, les livres ou son imagination.

Vous pourrez trouver des références proposant des exercices à la fin du manuel dans le chapitre « ressources utilisées ». Il y a également le site [keeperworld.com](http://keeperworld.com) qui est le seul site du web à proposer des exercices animés.

Cependant, il est plus intéressant de pouvoir varier ses séances avec ses propres exercices personnalisés. Voici donc ma méthode pour créer des exercices.

L'une des premières idées me permettant de créer un exercice est tout simplement de mettre le gardien dans une situation de match intégrant le thème de la séance. Pour cela, je remplace les joueurs par des piquets (ou les autres gardiens) et éventuellement j'impose un parcours qui pourrait correspondre au cheminement du gardien durant cette action.

La seconde possibilité pour créer un exercice est simplement de « compliquer » un exercice simple. Pour cela il suffit d'intégrer des paramètres supplémentaires cohérents à l'exercice. Par exemple, donner de la liberté de choix à l'entraîneur, intégrer un second ballon, obliger le gardien à faire un geste avant l'exercice, imposer un parcours, etc.

La dernière possibilité est de faire s'affronter les gardiens sur le thème de la séance. Vous pourrez prendre n'importe quel exercice simple, si vous y intégrez la notion de duel ou de compétition, les gardiens vont naturellement augmenter la complexité de votre exercice.

### 3.3.3-Exemple d'exercice

Reprenons comme base l'exercice des sorties dans les pieds.

Créer un terrain d'environ 20 mètres de long par 15 de large. Installer 2 buts de 1 mètre de large de chaque côté. A tour de rôle, les gardiens doivent marquer dans le but adverse. Je vous assure que le niveau de l'exercice, qui peut paraître simple, va s'élever rapidement.

Avantages de régulièrement mettre un gardien à la place d'un attaquant :

- Il va comprendre ce que pense un attaquant face au gardien. Cela ne pourra qu'être positif lors de ses prochaines confrontations en match.
- Il va naturellement durcir l'exercice car la rivalité, même amicale, entre gardiens hausse considérablement le niveau.

KeeperWorld.com



## 3.4-Jeu de fin de séance

### 3.4.1-Introduction

Lorsque j'ai débuté mon rôle d'entraîneur de gardiens dans mon club, j'ai constaté une demande des gardiens, à la fin d'entraînement, d'effectuer des frappes ou des séances de tir aux buts. Le besoin des gardiens n'étant pas de prolonger le travail, mais plutôt de se défouler et de se défier. J'ai donc très vite intégré cet élément dans la réalisation de mes séances.

J'ai également essayé d'y intégrer une notion de jugement de l'évolution technique et tactique des gardiens. J'ai donc cherché ce jeu complet de fin d'entraînement.

### 3.4.2-Exemple de jeu

En navigant sur le net, je suis tombé sur un site parlant de « guerre de gardiens » (goaliewar). En fait, il s'agit d'un sport aux USA.

Il s'agit d'un match en 1 contre 1 sur une durée de 4 minutes. A tour de rôle, chaque gardien tente de marquer dans le but adverse. Le terrain est séparé par une ligne médiane. Le gardien qui doit tirer est celui qui se trouve du côté où est le ballon. Si, par exemple un gardien repousse des poings le ballon dans l'autre camp, c'est le gardien qui vient de frapper qui tente de nouveau de marquer.

Il n'y a pas de règles pour marquer si ce n'est de rester de son côté. Toutes les techniques sont autorisées : frappe au pied, dégagement au pied, dégagement à la main, ...

Dimension du terrain :

- Longueur : 18 à 26 mètres.
- Largeur : 20 à 28 mètres.



[www.goaliewar.com](http://www.goaliewar.com) ©

Ce jeu a toujours été très apprécié par tous les gardiens à qui je l'ai proposé.

Il a l'avantage de faire travailler (et de révéler) beaucoup d'éléments du poste de gardien : réflexes, prise de balle, détente, rapidité, vision du jeu, relance au pied, à la main, physique, ...

Ce jeu est désormais devenue une tradition pour moi.

## 3.5-Etirements

Personnellement, je ne suis pas un fan de longues séances d'étirements. J'ai plutôt tendance à demander aux gardiens de s'étirer durant les explications de chaque exercice ou pendant qu'un gardien travaille.

L'avantage d'intégrer les étirements tout le long de l'entraînement est de bien alterner les moments d'intensité physique puis la récupération musculaire.



D'autres dirigeants intègrent 2 séances d'étirements. Une après l'échauffement puis une à la fin de l'entraînement.

Une chose est sûre, c'est qu'il est important d'effectuer une séance d'étirement après l'entraînement afin de bien détendre toute la musculature.

Si le temps vous le permet, un tour de terrain en très petites foulées en obligeant les gardiens à boire durant ce léger footing constitue un excellent décrassage.

## 4-Déroulement de la séance

Voilà, votre séance est couchée sur le papier, il ne reste plus qu'à la mettre en application.

### 4.1-Durée d'un exercice

Je sépare deux durées bien distinctes. Celle des exercices simples et celle des exercices complexes.

Pour les exercices simples, je privilégie la répétition des mouvements à l'intensité. Comme décrit précédemment, le but recherché est « d'imprimer » le geste mentalement. Les exercices ont généralement une durée d'au moins 3-4 minutes par gardiens.

Pour les exercices complexes, je privilégie l'intensité à la durée. Je m'oriente donc plutôt vers plusieurs durées courtes. Des exercices découpés à la façon de  $x$  fois  $x$  passages me semble judicieuse.

### 4.2-Déroulement des exercices

Tout d'abord, au début de chaque séance d'entraînement j'annonce le(s) thème(s) du jour. Il me semble très important que les gardiens comprennent l'objectif de la séance.

Ensuite, en plus des explications des « règles » de chaque exercice, j'y explique également les éléments importants auxquels il faudra faire attention. En résumé, il faut expliquer pourquoi vous avez choisi tel exercice.

J'ai souvent cherché l'objectif de certains exercices que des entraîneurs pouvaient me faire réaliser. Ils me semblaient faire partie d'une suite sans liens apparents. Il me semble judicieux que les gardiens vous comprennent dans votre séance.

Je n'hésite pas à arrêter un exercice. En effet, sur les exercices simples, j'aime apporter les corrections techniques sur le moment. Cela permet aux autres gardiens de profiter de ces corrections. Pour les exercices complexes, il ne faut pas non plus hésiter à interrompre la série en cours. Comme les exercices complexes sont souvent proches de situations de matchs, un dialogue tactique peut être tout aussi important qu'effectuer 10 fois le même parcours.

Pour les jeunes gardiens, je leur conseille de ne pas hésiter à poser des questions sur diverses situations possibles. En effet, c'est souvent le « métier » qui fait les bons gardiens, donc autant leur inculquer le plus rapidement l'expérience que vous avez acquise.

Pour résumer, j'insiste beaucoup sur le dialogue même si cela raccourcit la durée des exercices. Réaliser le bon geste 1 fois est meilleur que de réaliser 10 fois le mauvais geste. De plus le dialogue favorise à maintenir le mental du gardien.



## 5-Psychologie du gardien

### 5.1-Importance du mental

Pourquoi un chapitre sur la psychologie du gardien ?

Voici un extrait du magazine *Ca m'intéresse* du mois de janvier 2000

*"Un joueur mentalement au dessus des normes " définit Bruno Martini, l'entraîneur des gardiens de l'équipe de France, "car non seulement il doit digérer les critiques, mais surtout ne pas se déconcentrer pendant le match alors qu'il n'aura qu'à effectuer une ou deux interventions."*

*"Seuls les meilleurs sont capables de gérer leur concentration" appuie Philippe Bergeroo.*

*"La concentration, le contrôle de soi, l'endurance psychologique sont les facteurs communs à tous les gardiens plus qu'à tout autre joueur de champ" assure Jacques Crevoisier, docteur en psychologie et entraîneur national à la Fédération Française de Football. "J'ai fait des tests de personnalité sur les meilleurs, dont plus de 300 gardiens. Les résultats prouvent qu'ils ont des notes de contrôle de soi plus élevées que les autres. Comme ils doivent prendre des décisions définitives, ils sont lucides et se maîtrisent émotionnellement. Lors d'un match ils anticipent intellectuellement 500 tirs pour au final n'en jouer qu'un."*

On constate effectivement que lors d'un match, le nombre de ballons décisifs que touche un gardien oscille entre 1 et 10 (plus lorsque le gardien n'est pas aidé par son équipe...). Il est donc impératif que le gardien soit en confiance. Il n'aura que très peu d'actions pour rentrer dans son match. Le tout premier ballon du match pourra décider du sort de la rencontre.

Nous aurons bien compris que contrairement à l'ensemble des joueurs de champs, le gardien n'a pas le droit à l'erreur. Voilà donc toutes les raisons qui amènent à prendre en compte l'aspect mental d'un gardien.

### 5.2-Le discours durant la séance

En début de saison, je fixe des règles pour préserver le mental des gardiens dont je vais m'occuper :

- Aucune moquerie.
- Interdiction de « chamberer » de façon insistante.

Ensuite, l'entraîneur doit faire attention à la tournure de ses phrases. En effet, il faut essayer d'avoir un discours positif :

« Il ne faut pas faire ça » ou « ce n'est pas bien » sont des phrases qui n'apportent rien et qui ne peuvent qu'affaiblir le mental. Il faut les remplacer par des phrases du type « en faisant comme cela, ce sera plus efficace ». Il faut que les phrases apportent des améliorations et aient des tournures positives.

En début de séance, le dialogue sur le ressenti du dernier match permet de cibler l'état mental du gardien. Cet état est à prendre en compte pour votre séance. Si le gardien se sent bien, vous pourrez inciter sur les exercices complexes pour augmenter ses qualités. En revanche, s'il se trouve dans une situation délicate, vous insisterez sur les exercices simples afin qu'il puisse retrouver la confiance.



Il faut également être attentif aux appréhensions sur les gestes techniques. Il ne faut pas hésiter à modifier un exercice pour chasser ces appréhensions.

Lors d'un avant match, il est important d'expliquer aux joueurs en charge de l'échauffement du gardien de ne pas se faire plaisir, mais de bien penser à mettre le gardien dans de bonnes conditions. Comme expliqué précédemment, ces ballons d'échauffement seront les seuls qui pourront mettre le gardien en confiance avant peut-être le seul ballon chaud que touchera le gardien durant son match.

## 6-Techniques

Bientôt vous retrouverez dans ce chapitre des conseils sur les différents gestes techniques spécifiques au gardien.

Vous pouvez, dès aujourd'hui, trouver des conseils techniques sur le site et sur le forum de [keeperworld.com](http://keeperworld.com).



KeeperWorld.com



## Remerciements

Ce manuel n'aurait pas pu voir le jour sans plusieurs personnes, je voudrais donc les remercier.

Tout d'abord mon père, en effet, c'est grâce à lui que je suis passionné de ce magnifique poste qu'est celui de numéro 1 de l'équipe de foot. Même si j'ai souvent fait le contraire de ses conseils, il m'a toujours soutenu et me soutient toujours dans mes orientations footballistiques.

Je voudrais remercier ensuite Frédéric, le « papa » de la communauté qu'est celle de [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com) aujourd'hui. Il a su me faire confiance pour reprendre son « bébé », et s'essaie tant bien que mal de faire vivre sa création.

Je souhaite également remercier les dirigeants du FC La Montagne qui ont été les premiers à prendre le risque de me laisser m'occuper des gardiens de leur club.

Enfin, je vais remercier tous ceux qui m'ont aidé et qui m'aident à rédiger ce manuel (*par ordre de pagaille et de participation*) :

Frédéric, Pierre et tout les membres actifs du site [KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com).



[KeeperWorld.com](http://KeeperWorld.com)



## Ressources utilisées

Voici la liste des ressources utilisées pour la rédaction, l'illustration, les conseils donnés dans ce manuel.

### Livres / magazines

- ① - Guide Pratique de l'entraînement du gardien de but – Les clés pour réussir  
*Editions @mphora*
- Le gardien de but – 150 situations d'entraînement  
*Editions @mphora*
- Magazine Keeper (numéro 1, 2, 3)  
*Editions Sporting*
- Magazine "Ca m'intéresse" (numéro de janvier 2000)  
*Editions Prisma Presse*

### Sites Internet

- [www.keeperworld.com](http://www.keeperworld.com)
- [www.goaliewar.com](http://www.goaliewar.com)





Contact :  
[erwan.tessier@keeperworld.com](mailto:erwan.tessier@keeperworld.com)  
[erwan.tessier@gmail.com](mailto:erwan.tessier@gmail.com)

KeeperWorld.com