

Réflexions de base sur le planning d'entraînement des gardiens en football

Michel Garizabal (Entraîneur des gardiens du Réal Saragosse)

Un exercice antérieur essentiel: Organiser

Avant de travailler directement sur la surface de jeu il devrait y avoir une réflexion sérieuse sur l'organisation de travail dans le court, moyen et long terme. Nous fournissons quelques suggestions, avec l'intention de partager quelques idées de base et statistiques concrètes pour son interprétation.

Organiser exige d'abord que nous trouvions des objectifs sur un plan stratégique individuel dans lequel le contenu est commandé et divisé en phases plus courtes, plus maniables. Il n'y a aucun doute que les organisations d'entraînement seront considérablement améliorées, comme les ressources disponibles seront sélectionnées avec un meilleur jugement et seront utilisées plus efficacement. Par conséquent, la satisfaction de l'entraîneur avec le travail entrepris transmettra avec vitesse et efficacité à ceux qu'il entraîne, lesquels à leur tour impactera très positivement sur le rapport entre eux.

L'objectif primordial, en se concentrant sur le cas du goal, doit être de développer leur possibilité pleine pour être complètement révélé dans la compétition et s'étendre pendant la saison entière. Pour faire ceci, nous nous occuperons des aspects fondamentaux (technique, tactique, physique, etc.) qui autorisent une amélioration graduelle dans sa préparation et performance pendant la saison.

Tout cela nous forcera à étudier les caractéristiques de chaque goal et le contexte de l'équipe dans laquelle ils travailleront. Ce n'est pas pour démontrer notre connaissance professionnelle et étendre notre connaissance. Toute notre connaissance est disponible au goal spécifique que nous formerons en ce qui concerne leur âge, les compétences à rehausser, les défauts à corriger, le niveau auquel ils jouent et d'autres aspects personnels à considérer.

Il ne s'agit pas d'appliquer approximativement une méthode constante qui serait valide pour tous, mais s'occuper des traits communs et aussi des aspects individuels de chacun.

Logiquement vous ne pouvez pas appliquer le même travail dynamique avec un goal à niveau maximal tel que Thibaut Courtois, avec ses 71 matches officiels joués dans la saison 2013-14 avec Atletico Madrid et l'équipe nationale de Belgique, avec cela d'un plus jeune goal de 11 ans qui joue dans les rangs de Zaragoza et a 33 matches par saison avec un total de 1122 minutes.

C'est clairement un exemple extrême, mais nous pouvons appliquer cette approche à nos situations particulières. Ce que nous ne devons pas négliger des catégories inférieures est la connaissance des caractéristiques individuelles et travailler avec sérieux et attachement pour les développer et prendre chaque joueur séparément.

Le calendrier du sport affecte grandement l'organisation d'une saison. Les exemples palpables de ceci sont fournis par les équipes qui participent à plus qu'un tournoi (Ligue, Coupe, tournois européens) dans lequel nous trouvons un goal différent pour chaque compétition ou si le même goal joue toutes les compétitions.

C'est la reconnaissance du fardeau excessif qu'il suppose, participation sur tous les fronts, et le caractère désirable d'adapter aux caractéristiques spécifiques du tournoi auquel il participe. Avec ceci ils essaient d'accomplir la meilleure performance possible dans un tel but et le place très responsable dans l'équipe comme le premier et principal défenseur du but.

Planifier par les cycles.

Le planning global couvre les huit ou neuf mois de la période compétitive et devrait être structurée dans les cycles différents ou fractions. Nous distinguerons à l'intérieur les macrocycles, grands blocs à leur tour, divisé en blocs intermédiaires ou mesocycles, consistant en un système de microcycles ou plus petites unités d'application plus immédiate.

Chacun d'eux distingue trois étapes distinctes:

- préparatoire,
- compétitif
- transition.

a) Macrocycles.

Comme une suggestion, nous pouvons utiliser cela en le considérant comme une périodisation classique:

- Un macrocycle ample pour les catégories de jeunes,
- Deux macrocycles pour les catégories U 15-16 -
- Trois macrocycles pour les catégories U 18-19.

À un niveau professionnel nous concentrons les objectifs en quatre ou même cinq macrocycles

b) Mesocycles.

Les mesocycles sont des périodes plus courtes de travail, avec leurs propres caractéristiques et dans lequel les objectifs et contenu sont définis plus spécifiquement. Nous travaillerons avec trois genres de mesocycles:

Mesocycle d'accumulation dans laquelle l'entraînement alternera avec les insistances hautes et dynamiques a associé à force explosive.

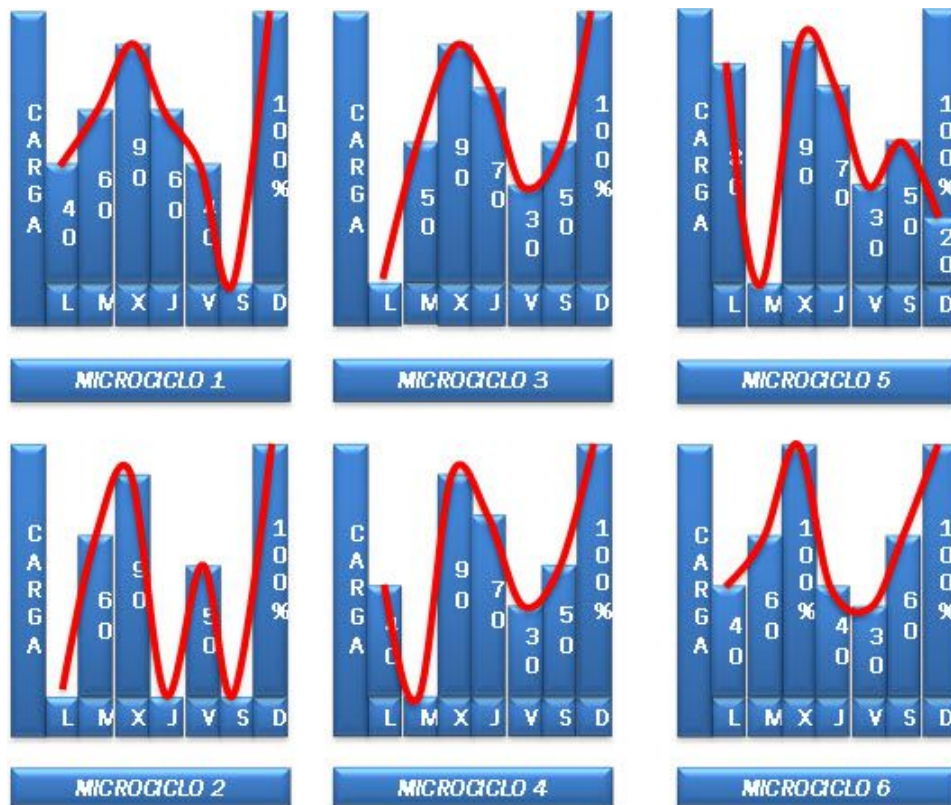
Mesocycle de transformation, travailler plus sur les aspects a associé à la vitesse qui complète les aspects de force explosif-élastique.

- Mesocycle de réalisation: à travers efforts dynamiques, endurance à force rapide et vitesse de la réaction à travers l'entraînement intégré.

c) Microcycles.

Les microcycles sont les plus petits et les plus importantes des structures organisationnelles d'entraînement et consistent en une série de séances organisée d'une manière cohérente selon le type de microcycle. Ils sont la réalisation ultime dans organisation du sports en terme de guidage des niveau de charges.

Charge / Microcycle



Nous mettons en valeur:

Microcycle d'ajustement: d'un caractère d'introduction, prépare le goal, d'une manière progressive a assimiler le nouveau contenu à travers des séances d'entraînement plus intenses avec un niveau de la charge d'intensité basse.

Microcycle de charges: développent des capacités à la performance par des charges d'entraînement de niveau moyen. Cela signifie des quantités considérables de charge sans épuiser les ressources d'adaptation. c'est considéré comme un microcycle standard et est utilisé pendant la saison.

Microcycle d'impact: Essaye d'accomplir l'adaptation maximale du processus sur le corps qui atteint ses limites extrêmes, conditionnant une fatigue maximale et l'absence de récupération pleine; Il est accompli par un grand volume de la charge dans les périodes préparatoires ou à travers une haute intensité de charges pendant les périodes compétitives.

Microcycle d'activation: utilisé pour la préparation immédiate du goal avec des charges très semblable et spécifique à la compétition. Assure la récupération pleine après microcycles de charge et impact.

Microcycle de compétition: C'est très important dans ces microcycles pour savoir comment rationner les périodes de récupération pour faire face à la compétition dans les meilleures conditions possibles. Ils incluent les compétitions et sont basés sur les séances d'activation et complémentaire sans contenu conditionnel.

Microcycle de récupération: Ceux-ci sont vus pour accomplir la régénération psycho-physiologique du goal, après des périodes de haute concentration de charges. Ils ont un niveau de la charge de l'entraînement bas et sont souvent utilisés après des microcycles agressif tel qu'activation ou

compétition. Habituellement la récupération est augmentée pour éviter de surentraîner mais sans conditionner la phase de l'entraînement dans laquelle nous nous trouvons.

JOUEURS DE CHAMPS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00	REPOS	10:30	11:00	11:00	11:00	12:00 HOTEL
Échauffement Technique collective Conservation Finalisation Football en matches réduits		Échauffement Travail de force Conservation1 Conservation 2 Jeux à thèmes	Échauffement Jeu de position et conservation Travail tactique	Échauffement Manège – tennis Travail tactique de finition	Échauffement Travail en manège Vitesse de réaction Préparation du match stratégie offensive et défensive	
am		17:00	am	am	am	
Repos		Échauffement Conservation 3 Tactique	Repos	Repos		Match

GARDIENS DE BUT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00		10:30	11:00	11:00	11:00	12:00 HOTEL
Échauffement spécifique force résistance Conservation Accélération finition Jeux réduits		Échauffement spécifique Travail intégrant la force explosive Jeux à thèmes	Échauffement spécifique Techniques appliquées au poste Jeux spécifiques Travail tactique	Échauffement Manège – tennis Échauffement spécifique Travail tactique de finition	Échauffement spécifique vitesse de réaction Technique appliquée situationnelle Préparation du match stratégie offensive et défensive	
am		17:00	am	am	am	
Repos		Échauffement Conservation 3 Tactique	Repos	Repos		Match

Séances d'entraînement.

Les séances d'entraînement sont les structures élémentaires ou de base du processus entier de préparation. Elles doivent être organisées et tous les composants nécessaires sont mis correctement en ordre pour accomplir les objectifs. Ils développent tous les composants de performance physique, compétences techniques, tactiques spécifiques, sans négliger les attitudes et comportements de goal dans la compétition.

Dès le début, nous devons nous poser trois questions de base:

Que faire? Exercices spécifiques dans le planning établi.

Sur quoi ? Il influence sur l'amélioration et s'efforce pour l'excellence.

Pourquoi? Urgence avec une vue sur le prochain match, corrections..

Types de séances.

a) selon le type d'exercices:

- Développer des séances basées sur l'acquisition de nouveaux éléments techniques et tactiques, en parfaissant la technique et en améliorant des capacités physiques.
- Séances d'entraînement pour le développement et l'amélioration de plusieurs compétences conditionnelles technique et tactique.
- Séance d'estimation dans lesquelles la condition physique et le contrôle du goal sont déterminés.

b) selon le nombre et organisation:

Séances de groupe,
Séances individuelles,
Séances mixtes.

c) selon l'objectif immédiat:

- Séances du développement, s'il y a un stimulus qui fournit une nouvelle adaptation biologique au goal mais quelquefois peut être traduit en surentraînement.
- Séances d'entretien, si nous ne voulons pas réduire ou même élever les niveaux d'entraînement.
- Séances de récupération, qui sont des séances pour régénérer les qualités physiques de base.

d) selon le contenu:

- Séances sélectives: développées avec un objectif de préparation, concentré dans une seule séance.
- Séances complexes: dans lesquelles les différentes capacités sont travaillées dans une séance, en élevant le travail total.
- Séances supplémentaires: séances pour corriger des manques ou augmenter l'entraînement général ou spécifique; la plupart d'entre eux sont individuels.

Évaluation.

L'évaluation d'exercices dans une séance est une importante facette pour l'amélioration quotidienne de l'entraînement du goal. Cela implique l'observation précise concernant l'objectif proposé et les exercices qui ont été conçus, aussi bien qu'une séance de l'évaluation subséquente, pas seulement sur la réalisation des objectifs mais aussi si le travail est convenable ou si l'architecture doit être encore réfléchi.

Ce serait souhaitable pour les goals de participer à cette évaluation qui contribue à affiner leurs sensations, difficultés et progrès dans leur processus personnel pour recevoir un entraînement ou d'autres aspects d'intérêt qui surviennent dans l'évaluation.

Cette réflexion commune enrichit la vision de l'entraîneur, en impliquant plus directement l'athlète dans sa préparation. Considérant, bien sûr, les expériences différentes et le rôle spécifique de chacun.

D'autres aspects de l'organisation

Parmi les données considérer dans cette organisation adaptées aux circonstances, il y a d'autres aspects que nous devons avoir le présent dans le travail de préparer les goals. Nous en esquissons quelques-uns.

a) caractéristiques physiques du goal.

Il peut paraître remarquable que quelques lignes soient consacrées à dresser cet aspect, mais la dimension et le poids sont des données data pour prendre en considération les deux quand travailler avec les goals professionnels et attirer les nouveaux talents .

TABLAS INTERESANTES DE PORTEROS						
NUMERO	MUNDIAL 2006		MUNDIAL 2010		CLUBS CHAMPION 2010 -2014	
	92		95		64	
	PESO	TALLA	PESO	TALLA	PESO	TALLA
MEDIA	83,3	187,6	83,1	187,2	82,5	187,8
PERCEPTILES	PESO	TALLA	PESO	TALLA	PESO	TALLA
5%	73	180	73	180	77	183
15%	77	182	77	182	78	184
85%	89	193	89	193	90	191
95%	93	197	93	197	92	196

Depuis la coupe du monde de 1986 , bien que ces questions fussent traitées sporadiquement , il y a eu des observations données rassemblées concernant la dimension variable sur et le poids des goals.

Les études comparatives des caractéristiques physiques des goals avec leur performance dans les compétitions au plus haut niveau, démontrent la conclusion qu'il y a un rapport significatif entre les deux aspects, qui détermine des rôles principaux à certaines gammes de dimension et poids dans lesquels il serait commode pour le goal pour rester.

En général, on peut dire qu'il est commode d'opter pour des goals de hauteur physique notable, avec un poids proportionnel leur permettant d'exécuter rapidement et sans difficulté leur rôle pendant le match .

Évidemment ce sont des remarques générales, parce que nous voyons des goals qui n'entrent pas dans ces paramètres et être des professionnels remarquables avec une place méritée dans l'élite .

Sans aller trop loin, la comparaison entre les différentes ligues dans le monde et la plupart des équipes représentatives, montrent que les goals espagnols ont une hauteur et un poids inférieur que d'autres (allemand, italien, anglais, brésilien...) ce qui ne veut pas dire que, par définition nous ne pouvons pas avoir figures de taille internationale.

Table de hauteur moyenne et pèse dans Monde Coupe et Ligue des Champions.

LIGA ESPAÑOLA			OTRAS LIGAS		
PORTEROS	TALLA	PESO	PORTEROS	TALLA	PESO
VALDES	1,84	78	PETRCICH	1,96	88
PINTO	1,86	82	SCHWARZER	1,94	86
CASILLAS	1,85	79	BRADJONES	1,91	85
DIEGOLOPEZ	1,96	88	MIGNOLET	1,93	86
COURTOIS	1,98	81	JOEHART	1,96	88
ARANZUBIA	1,86	82	WRIGHT	1,88	84
IRAIZOZ	1,91	86	SZCZESNY	1,95	86
HERRERIN	1,86	89	FABIANSKI	1,9	84
ASENJO	1,88	85	HUGOLLOPIS	1,9	84
JUANCARLOS	1,81	78	DA SILVA	1,91	88
BRAVO	1,84	84	MANUEL NEUER	1,93	86
ZUBIKARAI	1,85	77	TOM STARKE	1,94	84
BETO	1,81	77	WEIDENFELLER	1,88	83
VARAS	1,82	74	LANGERAK	1,91	83
KEYLOR	1,86	78	FAHRMAN	1,96	86
JAVI JIMENEZ	1,83	77	HILDEBRAND	1,86	87
ALVES	1,87	83	BERND LENO	1,9	87
GUAITA	1,92	86	YELDELL	1,97	92
CASILLA	1,92	83	BENAGLIO	1,93	89
PARRENO	1,89	78	MAX GRUN	1,9	87
JOEL	1,85	78	BUFFON	1,91	87
SERGIO	1,79	75	STORARI	1,87	84
ANDRES	1,84	85	LOBONT	1,84	79
FRESGO	1,85	76	DE SANCTIS	1,9	87
TONO	1,82	81	REINA	1,86	83
HERRERA	1,82	75	RAFAEL	1,88	82
ROBERTO	1,82	78	NETO	1,88	86
KARNEZIS	1,89	84	FOSATI	1,95	91
MOYA	1,89	82	HANDANOVIC	1,93	92
CODINA	1,89	81	CASTELLAZZI	1,92	88
CABALLERO	1,87	81	SIRIGU	1,92	88
KAMENI	1,86	86	DOUCHEZ	1,86	83
ESTEBAN	1,79	75	SUBASIC	1,91	85
JULIAN	1,95	91	ROMERO	1,92	84
MARIÑO	1,85	75	ENYEAMA	1,82	85
JAI ME	1,88	80	ELANA	1,87	88
FUBEN	1,87	81	VALETTE	1,88	85
COBENO	1,87	82	RUFFER	1,87	81
ADAN	1,89	91	VERCOUTRE	1,86	84
SARA	1,86	79	LOPES	1,84	83
LIGA ESPAÑOLA			OTRAS LIGAS		
TALLA	PESO		TALLA	PESO	
1,86	81,025		1,91	85,483	

En tout cas ce ne sera pas mal à propos prendre compte de ces considérations pour choisir des goals.

Pour finir.

Nous avons esquissé juste quelques notes sur le planning de l'entraînement des goals. Notre but a été d'insister sur l'idée que, tout comme deux personnes ne sont jamais semblables dans le monde, nous ne trouverons jamais deux goals avec les mêmes caractéristiques. Tout le monde mérite votre attention personnelle liée à leurs capacité techniques, personnelle, en rapport avec l'équipe, etc.

Indubitablement il est plus confortable de "fabriquer" une séance d'entraînement "standard" avec l'essentiel et l'appliquer, avec des modifications légères, à tous les goals que nous formons dans notre vie active.

Mais c'est beaucoup plus rémunérateur pour l'entraîneur et le goal d'appliquer leurs connaissances et éprouver dans la tâche donné. La somme de travail pour organiser ce type d'entraînement ne devrait pas nous effrayer - peu à peu, nous améliorerons jour après jour, des aspects complexes et ce qui est important, nous ferons du goal, l'élément le plus singulier et solitaire dans jeu de l'équipe comme une personne estimé et a encouragé par les améliorations dans son jeu.