

Psychodynamique des exercices dans la formation de gardien

Marek Dragosz

La psychodynamique est un terme utilisé jusqu'à présent seulement en psychologie, en particulier dans l'une des principales écoles de psychologie, qui met l'accent sur les forces dynamiques qui régissent la personnalité humaine.

Les théories de la personnalité appelées comportementales reconnaissent que l'homme au delà de son développement personnel et social, se développe en raison de l'impact des stimuli positifs et négatifs, apprentissage des différentes formes de comportement et de réaction, et l'apprentissage est renforcé ou compromis par un système de sanctions et de récompenses.

L'apprentissage et l'expérience influencent ce qu'ils deviennent. En bref, de ce qu'est l'homme, du comment il se comporte, nous pouvons avoir un impact de l'extérieur, grâce à son environnement.

En conséquence de cette façon de penser si nous voulons développer certaines caractéristiques chez les humains, nous avons besoin de faire en sorte que l'environnement l'influence de manière appropriée, lui permettant le développement de ces traits.

Voulez-vous créer l'homme parfait - créer un environnement idéal pour lui. La psychodynamique peut elle être «traduite» pour le football? Certainement oui - si vous étudiez ce qui relie le raisonnement et le mouvement, et le nombre d'appels de ce type qui se produit dans le jeu de football. Dans les exercices psychodynamiques nous pouvons former la capacité du joueur à prendre des décisions et des changements le plus tôt possible, en fonction du nombre de nouveaux stimuli externes - visuel, auditif et tactile.

Pour répondre aux exigences des joueurs de football modernes doivent être recherchés des joueurs non seulement physiquement, techniquement et tactiquement doué, mais aussi «mentalement capable», ceux qui ont une grande vitesse "mentale", soumis à des milliers de stimuli de natures différentes qui sont capables de réagir la manière correcte et aussi rapidement que possible.

Le football est un jeu dans lequel en dehors des règles, rien est fixé. En fait, la principale caractéristique est son imprévisibilité. A tout moment, entrer en collision avec de nouvelles situations et circonstances dans lesquelles le joueur doit signaler et donner une réponse immédiate. Manque de concentration ou même de petites distractions ne permettront pas une issue favorable du match. Bien sûr, vous ne répondez pas seulement juste, vous devez répondre correctement. Accordé à l'entraînement technique, tactique et physique, il est nécessaire de développer d'une manière synergique «la préparation mentale», qui se compose de la mémoire, la perception, la capacité de se concentrer et d'analyser la situation.

Dans les exercices psychodynamiques les joueurs vont chercher des occasions de stimuler la capacité d'acquiescer et de lire la situation, la capacité de se concentrer sur ce qui est vraiment important et l'anticipation, la capacité de trouver une solution le plus rapidement

possible. Ces possibilités, bien sûr, nous les avons stocké dans notre ADN, ce sont «de vraies qualités», mais elles peuvent toujours être améliorées, afin que nous puissions former et stimuler les joueurs en combinant à la fois la préparation technique, des éléments tactiques et physiques des stimuli qui affectent l'efficacité de psychothérapie.



Lors de la configuration d'une formation des ressources psychodynamiques devrait être élaborer dans les jeux les situations les plus susceptibles d'être résolues, mais en forçant le joueur à réfléchir et à répondre correctement aux stimuli reçus. Dans le même temps, le joueur va acquérir de l'expérience, qui sera ensuite utilisé automatiquement pendant le jeu. Simple d'abord, il devrait être facile à résoudre, et peut-être même amusant pour éviter le rejet par l'attitude des joueurs. Puis, quand ils gagnent déjà une certaine expérience, ces exercices devraient devenir de plus en plus difficiles.

Dans la pratique, il est connu que le moment le plus approprié pour l'exercice de ce type est la phase initiale de la formation, immédiatement après l'échauffement. Les exercices psychodynamiques lié à la technique et la tactique, exigeant la justification sont souvent très compliqués, donc ils devraient être effectués dans la période juste avant, ou juste après le match.

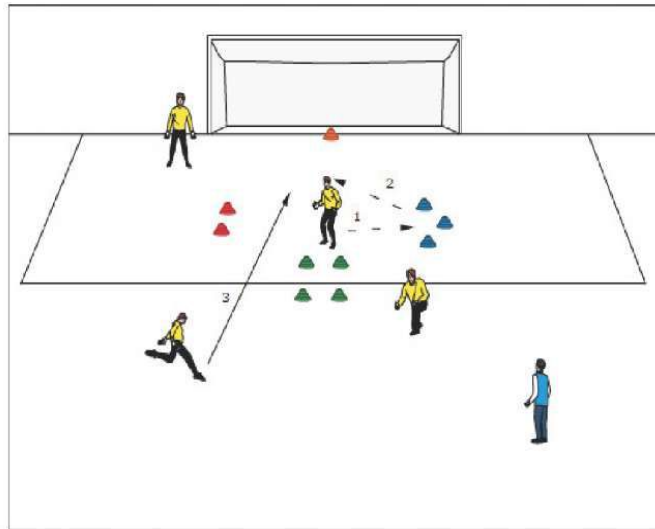
À leurs tours, ceux associés à la préparation physique exigent "une justification mentale» inférieure, en particulier ceux qui sont capables de stimuler des exercices de réactivité et la rapidité de l'opération peut également être réalisée au cours des séances avant et après le match.

Ce qui est très important pour le succès de tout exercice psychodynamique c'est la relation qui se développe entre l'entraîneur et les joueurs. Nous devrions essayer de donner au contenu proposé un esprit ouvert, marqué par la confiance et la clarté de l'exercice. Le Coach en accordant une attention aux détails devrait s'efforcer d'être attentif – surtout avec les débutants – à ce qu'il n'y ait pas beaucoup de solutions à la proposition faite . Il vaut la peine d'observer les joueurs pour avoir les connaissances nécessaires pour développer des solutions aux problèmes potentiels. L'enthousiasme de l'équipe est la clé pour continuer à travailler, particulièrement au début de l'exercice qui doit être facile et agréable, peut-être sous la forme de jeux et concours.

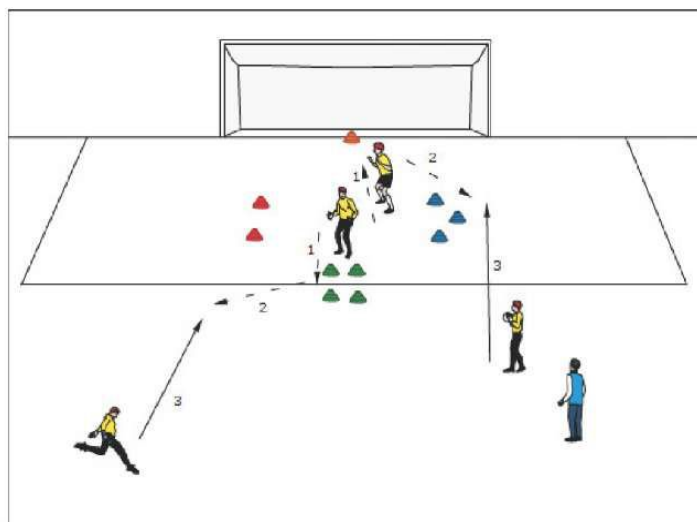
Ceci est le point de départ d'un processus graduel, composé de petits et toujours nouveaux objectifs, peut-être même tous les jours, parce que les capacités intellectuelles humaines sont pratiquement illimitées. L'exercice proposé devrait être de plus en plus exigeants.

EXERCICES SPECIFIQUES GARDIEN

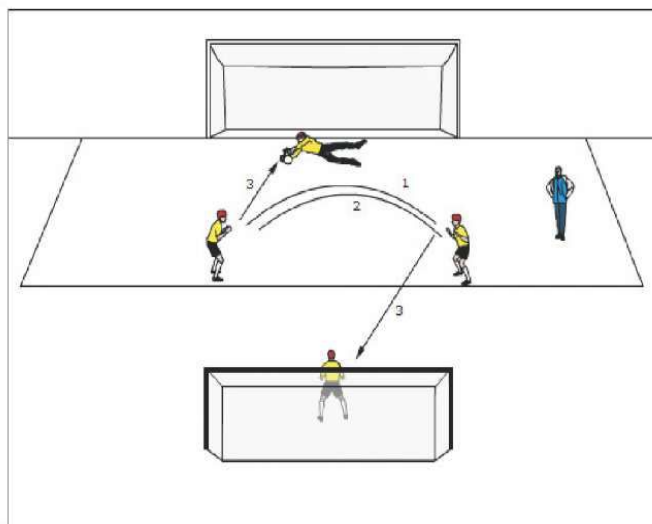
voir la figure. Au signal de l'entraîneur, ou l'un des partenaires - le gardien vient à un endroit particulier (1) et retourne prendre la position appropriée (2) pour défendre sur une frappe d'un partenaire (3). Nous utilisons des signaux différents (rouge-vert-bleu-jaune, à droite à gauche avant-arrière, un-deux-trois-quatre) verbale et visuelle. De même pour tous les exercices ultérieurs présentés ici et leurs variations, qui dépend de l'inventivité de l'entraîneur.



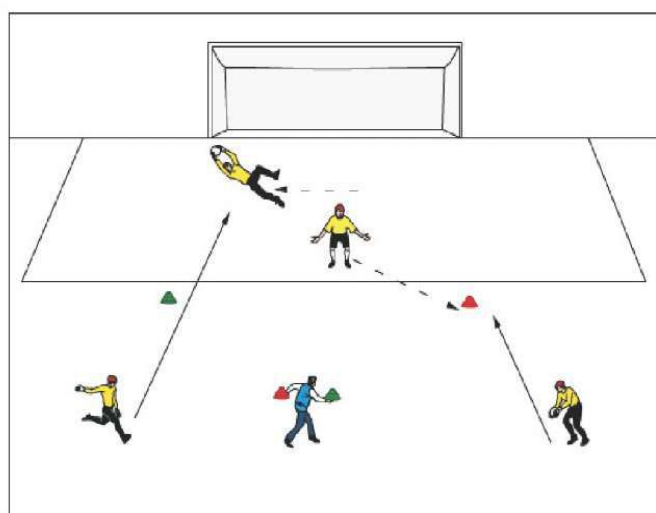
voir la figure. Faire pratiquer en même temps deux gardiens de but. Au signal de l'entraîneur, le premier des gardiens de but vient à un endroit particulier (1) et réduit l'angle (2) pour défendre sur une frappe par un partenaire adéquate (3). Dans le même temps - le deuxième gardien de but - placé derrière, en réponse à un signal de l'entraîneur, va se déplacer en fonction du mouvement son partenaire de devant spécifié par l'entraîneur. Par exemple, si le signal pour le premier gardien est "vers l'avant" l'autre gardien se déplacera en même temps dans "vers l'arrière".



voir la figure. Deux gardiens de but échangent des passe du pied et des mains, deux ballons en même temps (1.2). Au signal de l'entraîneur ("droite-gauche" ou autre si l'on note les couleurs ou les numéros des buts) les gardiens de but envoient les ballons vers les buts (au pied pour l'un ,à la main pour l'autre) (3). Les gardiens dans les cages restent en constante disponibilité à défendre.

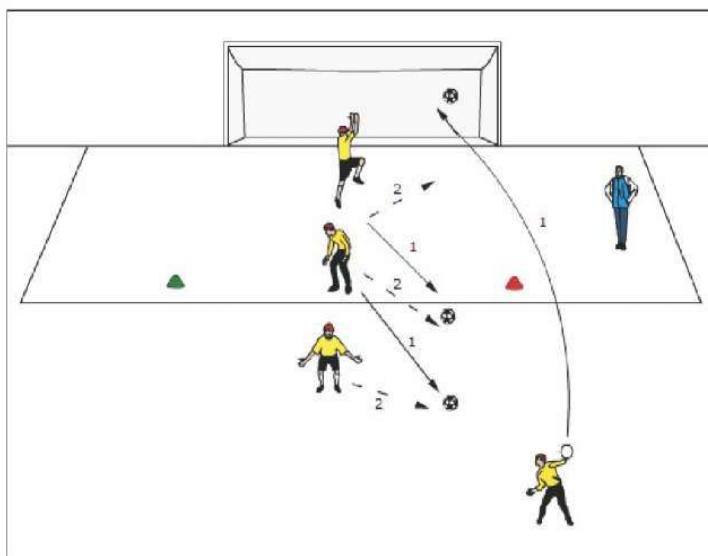


voir la figure. Faire travailler en même temps deux gardiens de but. Au signal de l'entraîneur, ou du partenaire - la première des attaques est une frappe obligeant le gardien de à se jeter . Dans le même temps, le deuxième gardien répond également au signal de l'entraîneur, à l'exception du fait que, contrairement au partenaire , lui avance pour capter un ballon vers l'avant. Type de signaux définit par l'entraîneur.

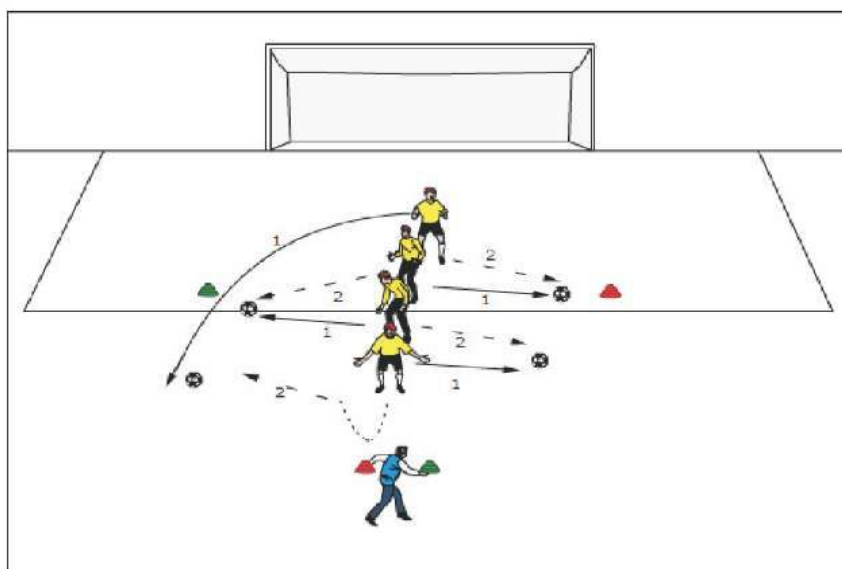


voir la figure. Le premier gardien dans la file est sans ballon . Au signal de l'entraîneur ("droite-gauche" ou autre si l'on note les indications de couleurs ou chiffres) les deux gardiens de but avec ballon (deuxième et troisième dans la file) lancer la balle dans les directions indiquées par le formateur (1). Le premier gardien capte le ballon devant lui lancé par le second. Le second qui n'a plus de ballon capte celui lancé par la 3eme. (2). Le quatrième gardien tire ou lance la

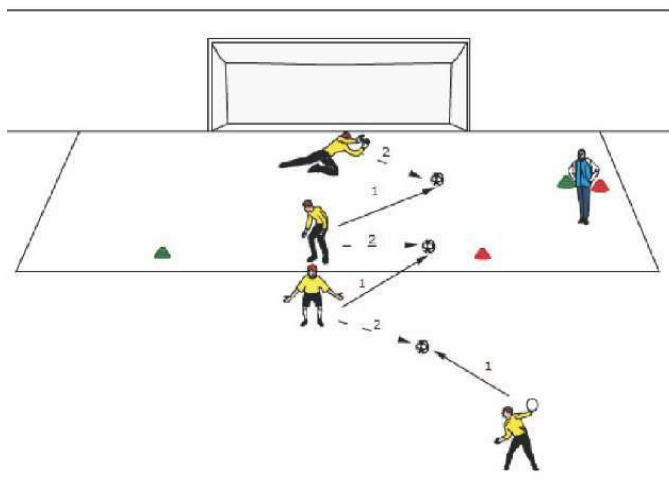
balle vers le but, forçant le dernier gardien de la file à intervenir pour éviter le but (1). Les gardiens de but sont en constante disponibilité à réagir.



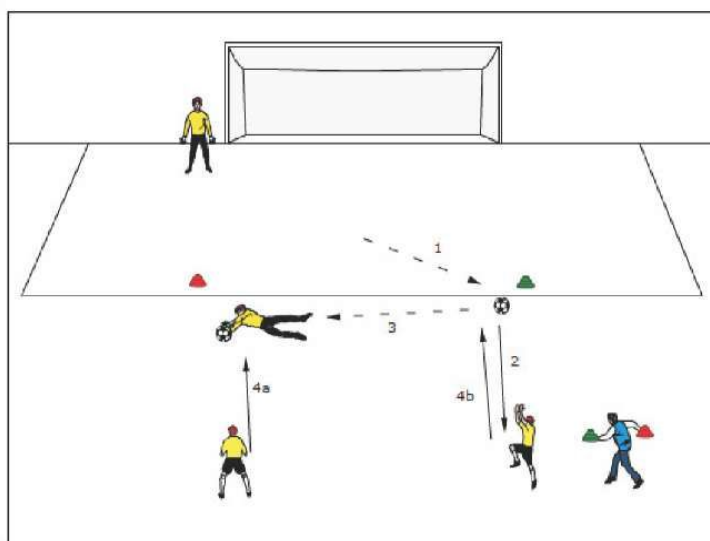
voir la figure. Au signal de l'entraîneur ("droite à gauche" ou autre si l'on note les indications de couleurs ou chiffres) – les gardiens sauf le dernier de la rangée – tiennent dans les mains un ballon à lancer dans les directions indiquées par le formateur (1) et le plus tôt possible essayer d'attraper en l'attaquant la balle lancée par un partenaire devant lui (2). Le dernier lance en lob au premier (1) qui attrape la balle (2). La figure montre un exemple de lignes directrices établies par l'entraîneur: premier et troisième gardien de but lance la balle vers la gauche, le second - à droite, le quatrième - vers la droite vers le haut.



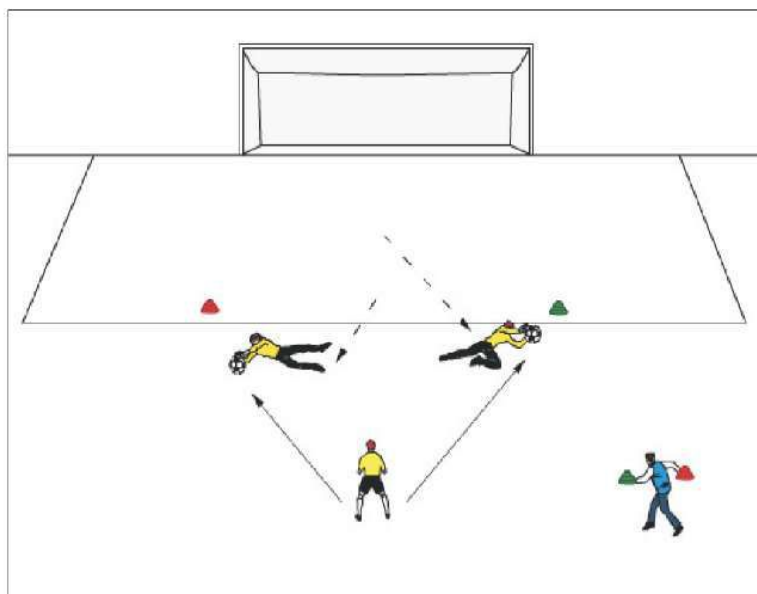
voir la figure. Le dernier dans une rangée sans le ballon. Au signal de l'entraîneur ("droite-gauche" ou autre si l'on note les indications de couleurs ou chiffres) deux gardiens de but (premier et deuxième dans la rangée) détenant dans les mains un ballon le lance dans les directions indiquées par le formateur (1). Le deuxième et le troisième essaient le plus tôt possible de capter la balle lancée par un partenaire en face de lui en essayant de l'attraper (2). Le quatrième gardien tire ou lance le ballon au premier en le à avancer (1). Les gardiens de but sont en constante disponibilité à réagir.



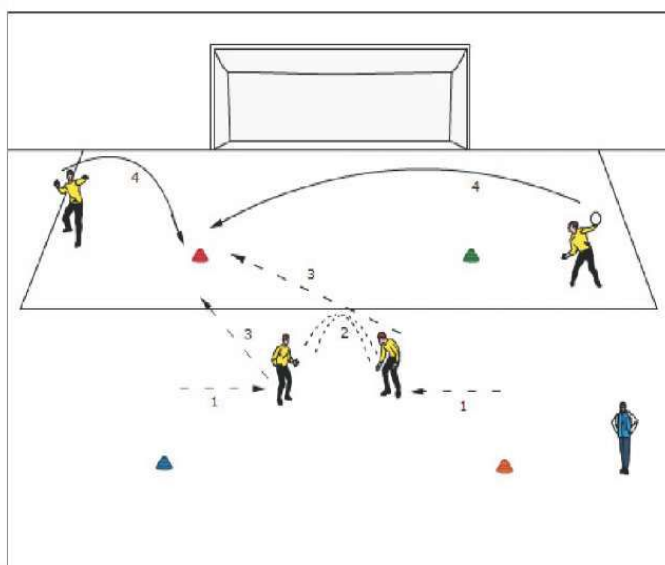
voir la figure. L'un des gardiens de but fait face aux deux partenaires. Au signal de l'entraîneur ou de l'un des gardiens de but ("droite-gauche", "vert-rouge" ou autre si l'on note les directions autrement) il vient vers le plot signalé (1) et se jette sur le ballon lancé par l'un des partenaires (2). Dès qu'il a capté le ballon il reprend la position debout , renvoie le ballon à celui qui lui a donné puis court vers le plot suivant (3) pour capter la frappe du troisième . (4b) et partenaire (4a).



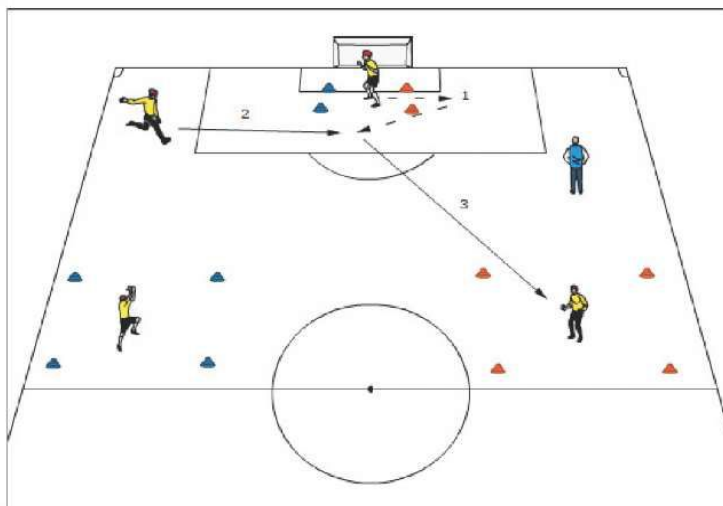
voir la figure. L'un des gardiens de but fait face aux deux partenaires avec deux balles. Au signal de l'entraîneur ou de l'un des gardiens de but ("droite-gauche", "vert-rouge" ou autre si l'on note les directions indiquées) il les jette dans deux directions différentes. Les deux autres gardiens doivent capturer les ballons. Les gardiens de but sont en constante disponibilité à réagir.



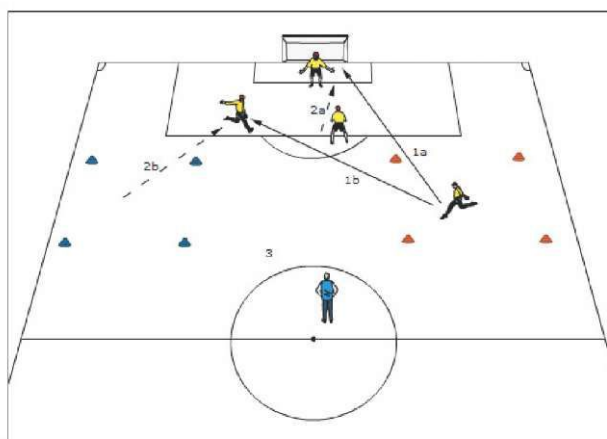
voir la figure. Deux gardiens de but, dont chacun a un ballon , sont placés à l'intérieur d'un quadrilatère dont les sommets sont marqués avec des couleurs différentes . Au signal de l'entraîneur, ils doivent courir dans le quadrilatère en se faisant des passes d'une main ou d'un pied. Dans un autre signe de l'entraîneur ("droite-gauche", "vert-rouge" ou autre si l'on note les directions autrement) ils doivent laisser le ballon et se déplacer dans une certaine direction pour attraper une balle lancée par les deux autres gardiens de but. De l'invention de l'entraîneur dépend la quantité et le type d'autres solutions. Par exemple, les gardiens peuvent se déplacer dans des directions opposées, comme dans les exercices précédents.



voir la figure. L'un des gardiens de but placé face à ses partenaires . Au signal de l'entraîneur ou de l'un des gardiens de but ("droite-gauche", "vert-rouge" ou autre si l'on note les directions autrement) il court vers la surface de réparation dépassant les plots d'une certaine couleur (1), après quoi il intervient sur un ballon d'un partenaire (2). Puis il effectue une longue passe de la manière indiquée par l'entraîneur vers un partenaire situé dans la zone centrale du terrain.



voir la figure. L'un des gardiens de but de la zone des plots rouges , frappe aux barres (1a) ou donne dans la zone des 16m (1b) à un partenaire en cours d'exécution à partir de la zone opposée (2b). On essaye de finaliser le 1c1 ou donner au quatrième gardien qui termine l'action. Lorsque le premier des gardiens de but opter immédiatement pour un tir, le quatrième exerce une pression sur la défense, en essayant de frapper la balle si elle est repoussée.





– www.marekdragosz.pl

MAREK DRAGOSZ est titulaire d'un diplôme d'entraîneur de football UEFA A à la formation de spécialiste gardien. Enseignant, conférencier et participant à de nombreux cours, stages de formation, des séminaires et des conférences pour les entraîneurs en Pologne et en Allemagne, USA, Hollande, Angleterre, Italie, Espagne, Belgique, Hong Kong et la République tchèque.

Participant UEFA au Groupe d'études de Bruxelles - Gand (Belgique). Il a enseigné, entre autres lors du Festival SSA international de football en Indonésie, Gardien Clinique Anglo Collège chinois junior à Singapour, Gardien Formateurs Coaching Course au Kenya et sessions pratiques pour Asociacion de Futbol Bavaro Punta Cana en République Dominicaine et la Semaine du développement des gardiens de but au Nigeria.

- Terminé le programme des entraîneurs KNVB (pays bas) Monde.
- titulaire du certificat de la fédération néerlandaise et de l'Association anglaise de football.
- Participant à stages de formation du Lechia Gdansk, Zagłębie Lubin, Legia Varsovie, Cracovia Cracovie et Wisła Cracovie (tous en Pologne), AIK Stockholm (Suède), MSK Zilina (Slovaquie), le FC Porto (Portugal), Swindon FC (Angleterre), FC Honka (Finlande), Panathinaïkos Athènes (Grèce), Chievo Vérone (Italie) et Red Bull Salzburg (Autriche).

Entraîneur national polonais équipe (Foot handicap) AMP

Fondateur de la Goalkeeping Académie mondiale (ancienne école Gardien KeeperLeo) en Pologne.

Co-fondateur école "Gardien Cameroun" au Cameroun.

Co-fondateur GoalkeeperSchool "KeeperLeo Gardiens école du monde" au Kenya.

Fondateur Association pour le développement GoalkeeperTraining dans le monde.

Auteur du projet international "Gardiens du monde".

Créateur de nombreux événements et organismes de bienfaisance liés aux enfants et le sport. spécialiste Collaborator des portails thématiques impliqués dans le football dans de nombreux pays du monde (Inde, Kenya, Brésil, Italie, États-Unis, Hongrie, Angleterre, Slovaquie, Espagne, Portugal, Afrique du Sud, Turquie)