



**SOCCER POINTE-CLAIRE
2022 GOALKEEPER CLINICS
CLINIQUE DE GARDIEN DE BUT 2022**

**U9-U12
Age Specific GK Curriculum
Programme gardien de but spécifique à l'âge**

<p>TECHNICAL / TECHNIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Basic understanding of all goalkeeper techniques ● Footwork exercises ● Set position ● Catching balls within arms reach ● Basic diving – collapse, low, 1v1 ● Crosses – lofted or thrown balls for footwork pattern and timing of jump (unopposed) ● Distribution – bowl, overhand to targets ● Distribution – dead ball/goal kick, punt, back pass with both feet to teammates ○ <i>Compréhension de base de toutes les techniques de gardien de but</i> ○ <i>Exercices de jeu de pied</i> ○ <i>Position de départ</i> ○ <i>Attraper les ballons à portée de main</i> ○ <i>Plongeon de base - effondrement, bas, 1v1</i> ○ <i>Crosses - ballons lancés ou en l'air pour le jeu de jambes et le moment du saut (sans opposition)</i> ○ <i>Distribution - bol, revers vers les cibles</i> ○ <i>Distribution - ballon mort/coup de pied de but, punt, passe arrière avec les deux pieds vers les coéquipiers</i>
<p>TACTICAL / TACTIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Role of the goalkeeper ● Play off of goal line to support defenders and stay connected with team ● Basic angle play ● Shot stopping – try to catch as much as possible ● Introduction to game management ● Basic verbal commands and introduction of how to organize defense ○ <i>Rôle du gardien de but</i> ○ <i>Jouer hors de la ligne de but pour soutenir les défenseurs et rester en contact avec l'équipe</i> ○ <i>Jeu en angle de base</i> ○ <i>Arrêt des tirs - essayer d'en attraper le plus possible</i> ○ <i>Introduction à la gestion du jeu</i> ○ <i>Commandes verbales de base et introduction à l'organisation de la défense</i>



SOCCER POINTE-CLAIRE 2022 GOALKEEPER CLINICS CLINIQUE DE GARDIEN DE BUT 2022

<p>PHYSICAL / <i>PHYSIQUE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Parents' attributes and goalkeeper's month of birth date ● Introduction of flexibility, mobility, and stretching ● Athleticism and coordination <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Attributs des parents et le mois de naissance du gardien de but</i> ○ <i>Introduction de la souplesse, de la mobilité et des étirements</i> ○ <i>Athlétisme et coordination</i>
<p>PSYCHOLOGICAL / <i>PSYCHOLOGIQUE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Experimenting with the position (not full-time position) but shows signs of courage, bravery, and competitiveness ● Detail specific with training, preparation, games ● Introduction of training habits, game day preparation, diet, off-field activity <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Expérimente le poste (pas à temps plein) mais montre des signes de courage, bravoure et compétitivité</i> ○ <i>Détail spécifique de l'entraînement, de la préparation, des matchs</i> ○ <i>Présentation des habitudes d'entraînement, de la préparation le jour du match, du régime alimentaire, de l'activité en dehors du terrain</i>



SOCCER POINTE-CLAIRE 2022 GOALKEEPER CLINICS CLINIQUE DE GARDIEN DE BUT 2022

U13-U18 Age Specific GK Curriculum Programme gardien de but spécifique à l'âge

<p>TECHNICAL / <i>TECHNIQUE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continue to master goalkeeper techniques • Footwork exercises incorporating all directions • Set position – constant readjustment for shot • Catching – all techniques including balls above the head • All diving techniques with power/explosion in step • Crosses – from the foot / unopposed and with pressure from attackers • Distribution – All throwing techniques • Distribution – Dead ball, punts, back passes with pressure from attackers / Introduction of half volley and “sidewinder” <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Continuer à maîtriser les techniques du gardien de but</i> ○ <i>Exercices de jeu de pied dans toutes les directions</i> ○ <i>Position de départ - réajustement constant pour le tir</i> ○ <i>Attraper - toutes les techniques, y compris les ballons au-dessus de la tête</i> ○ <i>Toutes les techniques de plongeon avec puissance/explosion dans le pas</i> ○ <i>Traversées - du pied / sans opposition et avec pression des attaquants</i> ○ <i>Distribution - Toutes les techniques de lancer</i> ○ <i>Distribution - Ballon mort, punts, passes en arrière avec pression des attaquants / Introduction de la demi-volée et du "sidewinder"</i>
<p>TACTICAL / <i>TACTIQUE</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stay connected with team / proper distance off of goal line / provide support • Strong awareness of angle play and location in goal • Reading flight of ball / depth perception improving • Shot stopping – introduction of deflecting or punching of ball if catch is not possible • Understand situations in game and how to act accordingly • Communication / organization of defenders, tracking runners, anticipation of breakdowns, set pieces <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Rester en contact avec l'équipe, se tenir à bonne distance de la ligne de but et apporter son soutien</i> ○ <i>Forte conscience de l'angle de jeu et de la position dans le but</i> ○ <i>Lecture de la trajectoire du ballon / amélioration de la perception de la profondeur</i> ○ <i>Arrêt du tir - introduction de la déviation ou de la frappe du ballon si la réception n'est pas possible</i>



SOCCER POINTE-CLAIRE 2022 GOALKEEPER CLINICS CLINIQUE DE GARDIEN DE BUT 2022

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Comprendre les situations de jeu et comment agir en conséquence</i> ○ <i>Communication / organisation des défenseurs, suivi des coureurs, anticipation des ruptures, coups de pied arrêtés</i>
<p>PHYSICAL / PHYSIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Current attributes, parents' attributes, and goalkeeper's month of birth date ● Flexibility, mobility, and coordination ● Introduction of high intensity, explosive exercises with short repetitions ● Athleticism and coordination <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Attributs actuels, attributs des parents et le mois de naissance du gardien de but</i> ○ <i>Souplesse, mobilité et coordination</i> ○ <i>Introduction d'exercices explosifs de haute intensité avec de courtes répétitions</i> ○ <i>Athlétisme et coordination</i>
<p>PSYCHOLOGICAL / PSYCHOLOGIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Primary position and emulating top flight goalkeepers ● Detailed routine of training habits, game day preparation, diet/nutrition, off field activity ● Handling pressure of position, mistakes, and ability to respond positively <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Position primaire et imitation des gardiens de but de haut niveau</i> ○ <i>Routine détaillée des habitudes d'entraînement, préparation des jours de match, alimentation/nutrition, activités hors du terrain</i> ○ <i>Gestion de la pression liée au poste, des erreurs et de la capacité à réagir positivement</i>