



# LE GARDIEN DE BUT

## Un bon gardien, la moitié d'une équipe « 50 % »!!!

Les parades spectaculaires agissent profondément sur le psychisme de l'adversaire.

L'angoisse du tireur devant le gardien de but grandit, lorsque celui-ci, dès le début de la partie lui arrête trois tirs.

L'influence du GB sur son équipe dans le jeu de défense comme dans celui de l'attaque.

Le gardien de but est souvent qualifié de " sorcier " ou de " illusionniste " il a en lui quelque chose de mystérieux.

## Les conditions pour devenir un bon gardien

- 1) Un gardien de but doit être doué dans tous les domaines du sport.
- 2) Sur le plan de la condition physique, il devrait figurer parmi les meilleurs de son équipe.
- 3) La taille seule n'est pas déterminante. Son important avant tout, vitesse de réaction et détente.
- 4) Le courage est indispensable, la peur devant des balles fortes ne se laisse que très difficilement corriger.
- 5) Le gardien de but doit se " battre " sur chaque balle et être un exemple dans ce domaine.
- 6) Le gardien de but doit rayonner de supériorité et de confiance en soi.

## Condition physique, base pour un jeu efficace.

Les exigences de la condition physique.

1. Force musculaire du tronc
2. Détente.
3. Mobilité / Adresse.
4. Endurance.
5. Vitesse.
6. Vitesse de réaction



Des actions défensives réussies impliquent une foule de facteurs d'exécution spécifiques au rôle du GB qui doivent être mise en interaction au bon moment.

Quelles sont celles qu'il convient d'envisager particulièrement pendant son entraînement ?

Parmi tous les joueurs, c'est le GB qui doit avoir la meilleure condition physique. Cette exigence surprendra quand on sait que la réalité est souvent tout autre. Ainsi les GBS sont souvent à la traîne lors du travail d'endurance pendant la période préparatoire. Lorsqu'on examine en détail le profil des exigences inhérentes au jeu, ceci n'est plus admissible.

### 1. Force musculaire du tronc

Chaque GB devrait disposer d'un développement musculaire harmonieux. La musculature du torse (abdominale et dorsale) est souvent développée de manière imparfaite et pourtant elle influe de manière importante sur la totalité des mouvements défensifs, elle préserve des blessures et est indispensable sur tirs puissants.

Le conseil : Faire des exercices de renforcement musculaire du tronc régulièrement. De plus le renforcement musculaire complet augmente le sentiment de sa propre valeur et diminue la crainte devant le TIR.

### 2. Détente

On remarque souvent que l'importance de l'entraînement de la détente du GB est sous estimée. L'amélioration des techniques de tirs (par exemples des tirs rapides, sans armé), contraint le gardien à effectuer plus de 90% des actions défensives en sautant. Pour cette raison, l'entraînement de la détente a toute son importance durant toute la saison.

Le conseil : Par un test simple, le GB peut constater par lui-même si sa détente est suffisamment développée. " Départ du saut un pied collé au poteau de but et voire s'il peut d'un seul bon toucher des deux mains le coin haut opposé. "

### 3. Mobilité / Adresse

Un vieux proverbe de l'athlétisme est aussi valable pour le GB. Plus un sportif est mobile, plus il est rapide.

Une bonne mobilité des bras, de la ceinture scapulaire et des jambes renforce la vitesse d'exécution et la détente. Elle facilite également les parades : un GB ne peut effectuer une parade en grand écart que s'il dispose de la mobilité segmentaire suffisante. Parallèlement, un bon étirement musculaire protège des accidents musculaires.

Le GB doit être capable d'effectuer des parades dans différentes situations de jeu ou attitudes corporelles (course vers l'avant, l'arrière, en sautant, en se relevant...)

Le conseil : Les étirements (stretching) sont une nécessité absolue et font partie de chaque entraînement, dans le cadre de l'entraînement spécifique il convient de faire figurer des exercices d'adresse et de mobilité.

#### 4. Endurance de base

C'est particulièrement dans les domaines de la vitesse de réaction et dans la capacité de concentration que les gardiens sont sollicités. Même à la dernière minute du jeu, il doit être en mesure de sauver la situation par une réaction rapide. Il est donc tout à fait normal qu'il lui faille disposer d'une bonne endurance de base.

Le conseil : Effectuez si possible 2 fois par semaine une course d'endurance soit en forêt soit sur le stade, durée minimum 30'. A effectuer non seulement pendant la période préparatoire mais aussi pendant la période de compétition.

#### 5. Vitesse

La capacité d'aller vite avec les bras et les jambes à une importance décisive. La vitesse est également nécessaire pour récupérer une balle détournée par la défense. Le GB doit être en mesure de maintenir pendant 60' une vitesse d'action élevée. On considère qu'un GB effectue par match environ 60 interventions décisives à réaliser avec un maximum de vitesse.

Le conseil : Pendant l'entraînement toutes les interventions doivent se travailler à 100% d'intensité.

#### 6. Vitesse de réaction

Il est évident que le GB doit avoir une vitesse de réaction remarquable. Par un entraînement adéquat, on obtient une bonne amélioration de la " réaction de choix " (coin droit ou gauche) typique du jeu du GB.

Le conseil : Lors des exercices de réaction, le GB ne doit pas voir le tireur. La vision du tireur peut être cachée par un tapis de sol.

### Technique / tactique : les jeux de base

Examinons de plus près ce qui fait la substance même du jeu de GB. La parade des tirs implique la connaissance de la technique de la parade et du placement tactique ces deux composantes se conditionnent mutuellement pour une meilleure compréhension.

#### 1) La technique de base.

On se demande souvent si la « technique idéale » existe. Dans les faits l'observation des meilleurs gardiens mondiaux fait apparaître que chacun d'eux présentent dans leurs parades des particularités individuelles. Ce sont souvent des différences corporelles qui en sont la cause. On peut se demander aussi s'il est rentable de perdre autant de temps à acquérir la technique de base, quand on voit en match des tirs arrêtés de façon spectaculaire et de manière totalement non conventionnelle. Malgré ces remarques, il est important de rappeler : le GB doit acquérir et automatiser une technique de base pour intervenir sur des tirs hauts, mi-hauteur ou bas. S'y ajoute l'intervention sur lobs ou l'attaque de tireurs totalement démarqués par exemple en contre-attaque.

De plus, dans le cadre de ses tâches offensives, il doit parfaitement maîtriser la passe longue.

Ces techniques de bases doivent être systématiquement travaillées par les jeunes à partir de 13 à 14 ans, âge idéal pour ce type d'acquisition. Chaque joueur sait que des erreurs devenues automatiques ne sont que très difficilement à corriger.

Un entraînement systématique des techniques de base évite l'automatisation précoce d'erreurs motrices.

Le conseil : Les techniques de base doivent être respectées à chaque entraînement, à chaque échauffement. Les répétitions peuvent parfois paraître monotones à la longue, il faut les répéter car elles font partie du programme d'entraînement des gardiens.

#### 2) Placement, déplacement

Du point de vue tactique, il faut ajouter à cette technique de base la connaissance d'un placement puis le déplacement dans les buts.

Le placement du GB est bien entendu conditionné par l'adversaire, il est essentiellement conditionné par la prise d'infos sur les tireurs.

Une connaissance préalable d'eux, la particularité de leurs tirs, leurs préférences, leurs coins, contribuent au choix du bon placement pendant la compétition. Bien entendu, la collaboration avec sa propre défense joue de manière importante sur le déplacement du gardien.

Le conseil : Le placement correct ne s'acquiert pas du jour au lendemain. L'expérience nécessaire se forge au fil du temps. Il est nécessaire de travailler à l'entraînement les placements et déplacements dans des situations proche de la compétition.

#### 3) La Feinte

Le gardien peut se servir d'un répertoire de feintes au même titre qu'un attaquant ou un défenseur.

Un comportement toujours identique est facilement pris en compte par l'adversaire. Les manoeuvres de diversion du gardien ont pour but d'influer sur le comportement du tireur, voire l'amener à tirer dans un coin précis.

Le conseil : Pour le tireur le GB doit toujours être imprévisible. Donc ne pas réagir sur le mouvement de tir mais influer sur le processus de tir (agir au lieu de réagir).

#### 4) Relation avec la défense

On oublie trop souvent que la mise en place de règles de coordinations entre gardiens et défenseurs est indispensable à une parade efficace. Lorsque éclatent en match des discussions vives pour déterminer le coupable du dernier but adverse, il est déjà bien trop tard, ceci ce travaille à l'entraînement pendant les séries de tirs où le gardien doit procéder à une mise au point précise avec chacun de ses défenseurs.

Ces règles relationnelles doivent cependant rester souples, après observation de l'adversaire, elles peuvent être changées en tout temps sur l'initiative du gardien ou de l'entraîneur.

Le conseil : Le GB doit conclure des accords de relation précis avec chaque défenseur. Cette collaboration doit être mise au point et améliorée sans cesse à l'entraînement.

### 5) Conduite du jeu

Dans de nombreux domaines, le gardien peut influencer sur le déroulement du jeu, il est idéalement placé pour coordonner à haute voix sa défense, également pour encourager ou réconforter des partenaires qui viennent de commettre une erreur lourde de conséquence.

Il a également le pouvoir d'influencer le rythme de jeu de sa propre équipe, soit en pratiquant des relances rapides ou en calmant la relance.

Le conseil : Le GB doit être le support de toute l'équipe. De sa personnalité, de son psychisme, de la façon dont il motive ses coéquipiers, dépend l'évolution de la rencontre. Tout cela ne doit pas lui faire oublier sa tâche principale, arrêter les tirs. Un gardien " trop engagé " peut sérieusement taper sur les nerfs de ses partenaires.

### 6) Capacité de concentration

Chez le GB, c'est la capacité de rester concentré qui doit être particulièrement mise en valeur.

Il convient de savoir que le GB doit préserver toute la partie, malgré stress et fatigue, les qualités de perception, réflexion et d'action.

Le GB doit être en mesure de conserver une grande capacité de concentration, qui se travaille à l'entraînement.

Le conseil : Les exercices de concentration (par exemple des situations de réaction rapide ou séries de tirs)

### 7) Capacité d'anticipation - Apprendre à percevoir

Le GB doit savoir très clairement que ses parades se font trop tard s'il cherche à connaître la lucarne visée par le tireur d'après la trajectoire de la balle. L'autre possibilité consiste à spéculer sans observation sur une probabilité de tirs dans un coin, de s'y jeter dans l'espoir que le tireur obéira. Pareil comportement donne de temps en temps de bons résultats; mais une anticipation systématique est rapidement prise en compte par un bon tireur.

Les intentions de tir sont reconnaissables précocement. Si le GB a appris à observer correctement le tireur, il arrive à déduire de la prise d'élan, de l'endroit de l'impulsion ou de celui du déclenchement, du placement du corps ou du bras la trajectoire probable de la balle. Il pourra anticiper. Les gardiens peuvent lire les tirs adverses et aussi préparer leur parade à temps. La connaissance des capacités motrices dont dispose un tireur dans une situation donnée donc " l'expérience " joue un grand rôle.

Un exemple : lorsqu'un pivot, pressé par son défenseur côté bras de tir se jette à plat vers l'avant il peut rarement remonter sa balle dans les coins hauts.

Information importante pour le GB, les possibilités du tireur sont réduites à 50%, il peut se préparer à attaquer une balle basse. Les connaissances des habitudes de tir et les coins privilégiés par l'adversaire permettent au GB de réagir rapidement et efficacement.

Le conseil : Avec le temps, les GB doivent apprendre à lire un tir. Les points suivants sont à observer particulièrement :

- ◆ Course d'élan,
- ◆ Endroit probable de tir surtout sur suspension,
- ◆ Mouvement de bras,
- ◆ Mouvement du buste.

## Préparation à la compétition

Le GB doit particulièrement bien cibler sa préparation pour la prochaine compétition. Chaque GB doit trouver sa propre technique, son propre schéma de motivation, d'adaptation et de régulation des stress. Des informations précises sur les faiblesses de l'adversaire aident certains gardiens.

Pendant la rencontre, le GB doit veiller à ne pas se laisser distraire par les remarques des joueurs ou accompagnateurs adverses.

Comme les joueurs de champ, les gardiens se font des idées sur des actions passées, les erreurs, les événements accessoires. Ceci ne fait que réduire l'attention et la concentration. La combativité du GB est une nécessité impérative. Il doit se battre pour chaque balle et être dans tous les domaines un exemple pour son équipe.

### Conseils psychologiques

- En conclusion, un certain nombre de conseils et règles de conduite :
  - Ne pas se préoccuper des fautes commises.
  - Bien se concentrer sur la prochaine action défensive.
  - Etre positif, ne pas penser aux conséquences d'une possible défaite.
  - Se battre pour chaque ballon.
  - Même après 3 ou 4 buts adverses successifs, ne jamais abandonner.
  - Influencer le tireur adverse par sa présence et sa supériorité.
  - Ne pas se laisser perturber par les spectateurs ou officiels.

## Les Tirs

### 1. Tirs de la Base Arrière

- 1) Organiser la collaboration avec chaque défenseur. La règle fondamentale : Le défenseur se charge du côté bras de tir, le GB de l'autre.
- 2) Observer sur tirs d'arrières particulièrement les courses d'élan, le tronc et le mouvement du bras.
- 3) Sur tir d'arrières sous "pression" après un 1 x 1 le comportement est le suivant :
  - Ne pas sauter,
  - Ne pas sortir,
  - Attaque la balle sur la ligne de but,
  - S'attendre aux tirs bas.



### 2. Tirs des ailiers

- 1) Tirs hauts
  - Ne pas se déplacer vers le point d'impulsion, mais vers le point de déclenchement du tir.
  - L'action défensive doit être latérale, non orientée vers l'avant (!!! aux lobs).
  - Rester grand, garder le buste droit.
  - Couvrir un maximum de surface. Lancer les deux mains et la jambe libre vers le coin de tir.
  - Observer le bras de tir. Pendant le saut corriger si nécessaire l'action défensive.
- 2) Tirs à mi hauteur et bas
  - Réduire, par un ou deux pas, l'angle de tir si l'ailier se présente démarqué.
  - Agir latéralement à partir du poteau et d'une position stable.
  - Ne pas sauter vers le tireur sans objectif précis (danger de lobs ou de tirs entre les jambes).
  - Corriger continuellement le placement.
  - Se situer sur un axe par rapport au point de déclenchement du tir en accompagnant le tireur pendant sa suspension vers les 7 m.
  - Ne pas abandonner le premier poteau si le tireur est "attaqué" ou tire depuis un angle fermé.
  - Modifier le placement lors d'une série "négative". Couvrir par exemple le deuxième poteau.
  - N'utiliser les feintes que de temps à autre. Elles ne valent que par effet de surprise.
  - Lire l'intention de tir par l'observation précise du bras de tir et du buste.

### 3. Tirs des pivots

- 1) Il faut attendre sur la ligne de but tous les tirs de pivot effectués avec opposition défensive.
- 2) Lorsque le pivot est démarqué, le GB doit sortir pour fermer l'angle de tir.
- 3) Dans la mesure du possible, provoquer les tirs d'un côté du but et défendre par une parade latérale sur le côté ouvert.
- 4) Effectuer des parades à partir d'appuis stables.
- 5) Ne pas sauter vers le pivot (lobs ou tirs entre les jambes), réagir latéralement.
- 6) Suivre le mouvement du bras de tir. Ne pas se laisser impressionner par les feintes du buste ; (le tireur désaxe côté opposé au bras de tir mais vise quand même du côté bras de tir).
- 7) Passer des conventions défensives avec les partenaires. Le défenseur cherche à déplacer l'attaquant côté opposé au bras de tir. Ne jamais tolérer un tir côté bras de tir.

#### 4. Tirs de contre-attaques

- 1) Ne pas sauter vers le tireur. Attention aux lobs.
- 2) Agir latéralement vers un coin à partir d'un placement stable.
- 3) Rester grand pendant la parade pour offrir la plus grande surface possible.
- 4) Bien observer le bras de tir ; suivre son mouvement.
- 5) Attaquer la balle sur la ligne du but si le tireur :
  - Est pressé par un défenseur.
  - Doit tirer à partir d'une position défavorable (tirs désaxés).
  - Déclenche son tir avant d'atteindre la surface de but.

#### 5. Parade sur jet de 7 mètres

- 1) Rester imprévisible, pas de comportement stéréotypé.
- 2) Ne pas regarder la balle mais le buste et le bras de tir.
- 3) Adopter, après 2 ou 3 essais infructueux en position offensive, un placement sur la ligne de but.
- 4) Ne pas réagir mais agir, les balles dans la figure sont rares.
- 5) Ne pas faire remplacer immédiatement après le premier jet de 7 m encaissé, c'est souvent seulement le 3ème ou le 4ème que l'on arrive à arrêter.