

11

Entraînement du gardien de but

Aspects techniques et tactiques

Introduction

1	Technique	2
2	Tactique	14
3	Le rôle de l'entraîneur des gardiens de but	20
4	Exemple d'un entraînement pour gardiens de but de haut niveau	21
5	Exercices d'entraînement pour les jeunes gardiens	25

Introduction

Il fut un temps, pas si éloigné, où le rôle du gardien de but était considéré comme moins important que celui des autres joueurs de l'équipe.

Aujourd'hui, fort heureusement, la situation a bien changé. Le football moderne place chaque joueur sur un pied d'égalité, quelque poste qu'il occupe.

Néanmoins, selon l'avis de maints spécialistes, le gardien de but a une place à part au sein de l'équipe, car il peut à lui seul faire gagner son équipe ou la faire perdre, selon la qualité de sa prestation.

Nous présentons dans ce chapitre l'entraînement des bases techniques et des capacités tactiques fondamentales pour la formation du gardien de but.

En fin de chapitre, un exemple d'entraînement pour gardien de haut niveau est proposé ainsi que des exercices pour jeunes gardiens.

Si, dans la pratique, le gardien de but doit bénéficier d'un entraînement individuel, avec un entraîneur spécialisé dans la mesure du possible, il doit aussi participer à des entraînements avec l'ensemble de l'équipe afin de pouvoir être confronté à des situations réelles de match.

“Le bon gardien commet une erreur tous les 6 matches; le très bon gardien une erreur tous les 9 matches; l'excellent gardien une erreur tous les 12 matches, et le tout bon gardien de niveau international une erreur tous les 15 matches.”

Alan Hodgkinson, ex-entraîneur de gardien de l'équipe d'Ecosse.



1. Technique

Au cours de ce chapitre, il s'agira de définir toute la technique du gardien de but. C'est principalement au moyen de photos et d'illustrations qu'elle va être expliquée. Ainsi, il sera possible de voir et d'analyser en détails chaque mouvement.

Il serait judicieux, si l'occasion se présente, que l'entraîneur filme son gardien pendant une séance afin qu'il ait, d'une part, l'opportunité d'observer son geste au ralenti et, d'autre part, que le gardien lui-même voie son geste à l'écran. Cette image s'ajoutera à son ressenti.

Dans les différentes séances d'entraînement, il est important que l'entraîneur soit placé assez près de son gardien (environ à 5 mètres) pour lui permettre de travailler sous une forme analytique.

Il augmentera la force de sa frappe, s'il souhaite obtenir une plus grande vitesse dans le geste. Mais il doit tout d'abord permettre à son gardien d'assimiler le geste sur une frappe douce pour qu'il ait le temps nécessaire de le réaliser. Lorsque l'entraîneur constate que son gardien a obtenu une certaine aisance gestuelle, il pourra alors frapper plus fort pour obtenir une plus grande vitesse.

Il faudra corriger tous les petits détails au cours des séances d'entraînement, ils sont d'une grande importance. Cela en partant toujours de la base, c'est-à-dire, de la position des pieds, du corps et des mains pour lui permettre d'optimiser son geste. Il n'y a rien de plus rageant pour un gardien de but que de se sentir «sur» le ballon et de le détourner dans ses propres buts.

Dans la deuxième phase de son entraînement, l'entraîneur devra s'éloigner du gardien de but pour effectuer des exercices qui se rapprochent le plus possible d'une action de jeu.

L'entraîneur lui demandera d'effectuer certains déplacements (latéraux, pas chassés...) avant un geste. Mais il faut insister sur un point: il ne sert à rien de l'obliger, par exemple, à effectuer une roulade avant un plongeon, car il ne sera jamais amené à réaliser un tel mouvement lors d'un match.

—> Si l'entraîneur a la possibilité de travailler avec les attaquants, il est alors intéressant pour lui de se placer derrière son gardien. Il pourra ainsi le corriger dans ses gestes et attitudes, sans gêner le bon déroulement de l'entraînement. L'observation du comportement du gardien à l'entraînement, dans les jeux à buts rapprochés et, a fortiori, en match fait partie intégrante du rôle d'entraîneur spécifique.

1.1 Jeu aux pieds

Il ne s'agit pas ici d'expliquer le geste juste pour effectuer une frappe ou une passe, tout entraîneur connaît en effet par cœur ces gestes techniques. En revanche, il sera judicieux de demander ou d'expliquer au gardien de but, pendant quelle phase de jeu, celui-ci devra frapper le ballon ou simplement exécuter une passe courte.

En effet, une des principales erreurs que l'on observe régulièrement est la précipitation du geste conjuguée à l'envie de frapper très fort. Au-delà des considérations tactiques qui seront développées dans les pages suivantes, il faut tout d'abord fixer quelques priorités.

Quand le gardien de but a le temps de réaliser son geste, il doit toujours amortir le ballon de façon à ce que celui-ci se trouve à 1 m 50 – 2 m devant lui, afin qu'il ait toute la surface de jeu face à lui. Il pourra ainsi réaliser une passe longue, ou courte, sans avoir besoin de retoucher le «cuir».

Il ne sert à rien de lui demander de réaliser un amorti orienté alors qu'il n'a de toute façon pas d'adversaire à éliminer!

Dans une phase de jeu où le gardien de but est pressé par l'attaquant et qu'il n'a pas le temps d'amortir le ballon, il doit faire attention à préparer le mieux possible sa frappe, sans chercher à taper le plus fort possible dans le « cuir ». Il y a fort à parier que, dans ces cas-là, le gardien « arrache » sa frappe ou, suite à un malencontreux rebond, frappe de l'extérieur du pied et envoie le ballon soit dans les pieds de l'attaquant, soit directement dans ses propres buts.

Le gardien doit être souple sur son pied d'appui et doit frapper le ballon sans précipitation, comme s'il voulait « poser » le ballon 35 m plus loin.

Il faut insister pour que le gardien effectue régulièrement des exercices tels que le « 5:2 » qui lui permettront de mieux aborder les situations où il pourra jouer en passes courtes, comme on le verra dans les pages suivantes.

Quant aux passes longues, l'entraîneur peut les travailler dans le cadre d'une phase analytique simple. On peut ainsi demander au gardien de fermer les yeux, alors que l'entraîneur se trouve positionné dans le rond central. Au moment où ce dernier shoote le ballon, il criera « hop! » pour que son gardien ouvre les yeux et réalise sa relance au pied. Ainsi, il sera mis dans des conditions de match, car il aura un minimum de temps pour réaliser son geste.

Il ne faut pas négliger l'aspect mental dans ces situations de match. C'est dans ces moments là que l'on voit des gardiens incapables de réaliser les gestes les plus simples, par manque de confiance. C'est pour cette raison qu'il est intéressant de travailler en phase de performance avec des handicaps. Cela permet au gardien, comme lors de l'exercice précédent (les yeux fermés), de se retrouver dans la même situation de « stress » et surtout dans le même timing qu'en match.



1.2 Déplacements

Il s'agira ici de traiter l'aspect technique du déplacement.



Les pas chassés



Le gardien de but a besoin d'une très bonne vitesse de pieds et une coordination complète pour tous ses déplacements.

- **Les pas chassés**

Lorsque le gardien se trouve sur sa ligne de but, il est souvent obligé de se déplacer en faisant des pas chassés, afin de toujours se situer face au ballon et surtout qu'il puisse, à tout moment, prendre appui pour plonger. Un point important: le gardien ne doit jamais croiser les pieds au cours de ses déplacements.

- **Les pas chassés en position de duel**

Tout en lui demandant de rester en position de duel, le gardien doit se déplacer en pas chassés.

- **Vitesse de pieds en position de duel**

Il faut exiger des petits pas rapides.



Vitesse de pieds en position de duel :
 —> exiger des petits pas rapides



Position juste



Position fausse



Position des mains

1.3 La prise de ballon

La prise de ballon est certainement le meilleur révélateur de la confiance qui habite un gardien de but. Il est prépondérant que ce geste soit acquis et surtout qu'une certaine sensibilité soit ressentie. La prise de ballon doit être travaillée, dès le plus jeune âge.

Comme on le verra plus tard, c'est en travaillant les détails que l'on obtient une prise sûre. Par ailleurs, il a été constaté que les juniors ne s'exerçaient que trop rarement à mains nues. On leur rendra un grand service en leur demandant de retirer leurs gants pour quelques instants! Ils doivent « ressentir » le ballon et surtout percevoir le travail de leurs doigts, de leurs mains et, enfin, de leurs poignets et avant-bras. Une bonne prise de ballon passe obligatoirement par une position correcte du corps. C'est ce que nous allons voir maintenant. Le buste doit être légèrement positionné vers l'avant, les jambes fléchies et les bras doivent toujours être dirigés en avant pour aller chercher le ballon.

Le gardien doit toujours agir et non subir. C'est-à-dire, qu'il doit aller vers le ballon et non attendre que celui-ci vienne à lui.

L'écartement des jambes correspond souvent à celui du bassin.

Phase analytique



Exercice 1a
(frappe à 5 m - 1 ballon)



Exercice 1b
(pas chassés et prise de ballon)



Exercice 2
(frappe à 5 m - 2 ballons)

Le gardien lance son ballon en même temps que l'entraîneur frappe le sien, il effectue une prise de ballon. Répéter le mouvement plusieurs fois.



Exercice 3 (frappe à 5 m - 2 ballons)

Le gardien réceptionne le ballon de l'entraîneur, après avoir lancé le sien. Il relance celui de l'entraîneur et récupère le sien.



Exercice 4 (frappe à 5 m - 2 ballons)

Idem que l'exercice 3, mais cette fois-ci, le gardien garde le ballon de l'entraîneur et frappe son ballon avec celui qu'il a gardé dans les mains.



Exercice 5

A «hop!», le gardien fait un quart de tour et réceptionne le ballon de l'entraîneur. Cet exercice demande une bonne vitesse de pieds. Il faut également faire attention aux épaules. Celles-ci doivent toujours demeurer parallèles à la ligne de but. On peut également frapper le ballon juste dessous la latte, afin d'obtenir une vitesse de bras, soit à deux mains ou à une seule.



Prise de ballon avec déplacement

Exercice 6

Déplacement en pas chassés, frapper le ballon sur chaque côté. Il faut toujours attendre que le gardien soit à proximité du poteau pour frapper, afin d'obtenir une bonne prise de ballon. Autrement, celui-ci sera déséquilibré et réalisera une « touche » à une main.



Variante: le gardien part du poteau et l'entraîneur frappe dans l'axe du but.

Phase se rapprochant de la compétition

L'entraîneur se place à 11 m (environ). Il devra varier les frappes (drops et volées) et se déplacer sur les côtés. Le gardien effectue une relance tendue à la main.

Après sa relance, le gardien se déplacera (ou se positionnera) en fonction de «l'emplacement» de l'entraîneur.

L'entraîneur ne doit pas frapper trop fort, afin que le gardien puisse réaliser un ou deux pas chassés et se saisir du ballon. On voit malheureusement trop fréquemment des gardiens plonger, alors qu'ils auraient pu effectuer un ou deux pas chassés et réaliser une prise de ballon plus facile.



Exercice 7

1.4 Prise de ballon mi-hauteur

Quand le ballon arrive en dessous de la hauteur de la tête, le gardien de but effectue une prise de ballon qui va lui permettre de le conserver à la hauteur du buste.

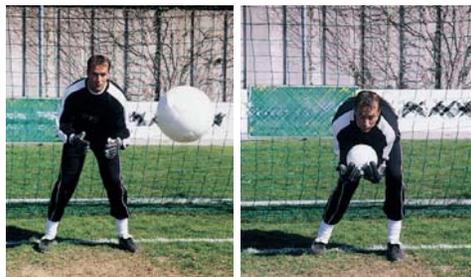
Comme pour la prise de ballon précédente, il est important que le corps du gardien reste toujours parallèle à la ligne de but, le buste légèrement penché en avant et les mains venant alors envelopper le ballon.

Cette prise de ballon, le gardien de but doit la réaliser le plus souvent sur des frappes assez lointaines pour garantir un maximum de sécurité.

Les exercices sont simples à réaliser:

Exercice

1. Phase analytique, frappe à 5 m
2. Phase de match, frappe à 16 m



1.5 Angles

Le football n'est pas une science exacte, cependant il y a quelques paramètres qui peuvent être maîtrisés. Etre positionné de manière idéale en fonction du ballon est un de ces paramètres qu'un gardien peut contrôler.

Nous voyons trop souvent des gardiens qui sont mal positionnés avant le départ du ballon. Cela les conduit à réaliser des arrêts impossibles ou alors, souvent, s'avouer battu ne pouvant, au mieux, que dévier le ballon dans leur propre but.

Cette notion d'angle est un des paramètres que vous pouvez enseigner à vos plus jeunes gardiens. N'ayez pas peur d'utiliser, par exemple, un ruban fixé aux deux poteaux comme présenté ci-dessous sur les schémas. L'enfant a besoin de ressentir, percevoir l'espace qui est le sien et celui qu'il doit défendre.

Le triangle formé par le ruban représente l'angle de frappe. Ce triangle doit toujours avoir comme base les épaules du gardien. Cela est évident de face, mais sur les côtés, il faut le rendre très attentif à sa position.

Pour aider le gardien à trouver ses repères, il ne faut pas hésiter à mettre des assiettes pour lui montrer l'espace qu'il doit couvrir pour protéger son but.



1. face



2. côté

1.6 Mise à terre

La mise à terre est fréquemment confondue avec le plongeon. L'approche, au niveau technique, est pourtant fondamentalement différente.

Une mise à terre s'effectue lorsqu'il s'agit d'arrêter un ballon qui passe à 1 m 50 au maximum. Le gardien de but doit effectuer une mise à terre sur deux actions de jeux bien précises.

a. Frappe au but

Lorsqu'une frappe est assez proche ou tellement forte qu'elle ne laisse pas le temps au gardien d'effectuer un déplacement pour se retrouver de face.

b. Duel

Un duel « 1:1 », où le gardien est obligé de chercher le ballon à 1 m de lui. On remarque que dans cette situation les gardiens se trouvent en position assise avec le poids du corps sur les talons et ne pouvant faire autrement que de jeter leurs pieds pour faire opposition.



Gestuelle (jambes - corps)

Comme dans tout mouvement, la vitesse de jambes est primordiale, la jambe intérieure doit s'effacer pour permettre au corps de descendre le plus rapidement possible au sol.

Gestuelle (mains)



Gestuelle (bras)



Les bras doivent toujours venir devant pour permettre au gardien de couper correctement la trajectoire de la frappe.

Position des mains : main extérieure derrière le ballon et l'autre dessus.

Il faut que le gardien puisse obtenir la même sensibilité au niveau de son toucher de ballon des deux côtés.

Il faut insister sur la position de la main extérieure, surtout du côté de la «mauvaise main», car le gardien a souvent tendance à venir la couvrir avec sa « bonne main » : main droite sur main gauche (par exemple).

→ Mauvaise prise :

main droite sur main gauche



Les conséquences d'un tel geste sont simples: le ballon sera rarement maîtrisé. Si le gardien doit aller chercher le ballon rapidement, il n'aura vraisemblablement le temps d'utiliser qu'une main. Il devra donc s'assurer qu'elle reste bien ferme au moment du contact avec le ballon.

Exercice analytique

Frappe à 5 m; l'entraîneur annonce le côté de la frappe.

L'entraîneur commence l'exercice en annonçant le côté où il va frapper, puis il termine par des frappes non annoncées.

Il est important pour cet exercice que l'entraîneur ne frappe pas immédiatement, lorsque le gardien arrive à la hauteur des cônes. Il doit attendre une ou deux secondes avant de frapper, afin d'apprendre à son gardien de rester sur ses appuis sans bouger (ce qui est très difficile pendant un match).

L'approche tactique à adopter en situation de duel sera traitée avec la tactique.



Exercice 1 (phase de match)



Exercice 2

(mise à terre avec déplacement sur le côté)

A «hop!» le gardien se déplace sur le côté et ferme son angle.



Exercice 3 (phase de match)

Cet exercice peut se réaliser soit de face ou sur les côtés. Après le 1^{er} ballon, l'entraîneur enchaîne les frappes (il faut attendre que le gardien soit debout, bien sur ses appuis avant de déclencher la frappe).

L'entraîneur doit être vigilant quant à la position de son gardien, comme vu au point 1.6 relatif aux angles. Le gardien de but doit toujours pouvoir couper correctement la trajectoire et surtout se trouver au centre de son « nouveau but ». Il va vite comprendre que sur ces actions, il pourra couvrir tout son but, uniquement en effectuant une mise à terre pour toutes les frappes à ras-terre et mi-hauteur.



L'entraîneur doit varier ses frappes au cours des exercices reproduisant ainsi des situations de match. Il doit alterner différentes forces de frappe, varier les hauteurs ou encore changer le type de shoot (drop, frappe normale).

1.7 Plongeon de face

Il est toujours préférable pour un gardien de but de rester face au ballon.

Ce plongeon, qui est souvent assimilé à un plongeon de sécurité, est très utile sur des frappes qui sont tendues et surtout quand le ballon rebondit à 5 ou 6 m du gardien de but. Le corps et les mains doivent toujours rester derrière le ballon.



Gestuelle (frappe à 7 m sans déplacement)

Exercice 1 (phase de match)

Frappe à 16 m

L'entraîneur demande à son gardien d'effectuer un déplacement latéral et de réaliser un plongeon de face. Pour cela, il est nécessaire que l'entraîneur adapte la force de sa frappe, afin que son gardien ait le temps de réaliser son déplacement et de se retrouver face au ballon avant d'exécuter son plongeon.



1.8 Plongeon bas

La mise à terre, dont il a été question précédemment, est au niveau du travail des jambes, complètement opposée au plongeon bas.

En effet, pour une mise à terre le gardien doit effacer la jambe intérieure pour se retrouver le plus rapidement possible au sol. En revanche pour le plongeon bas, il devra chercher à obtenir une poussée de la jambe intérieure.

L'observation des gardiens de but lors d'un plongeon (qu'il soit ras-terre, mi-hauteur, hauteur), permet de conclure qu'ils s'effectuent toujours selon le même «timing»: un mouvement en trois temps.

Ils vont d'abord avoir un mouvement de relâchement, puis effectueront un pas chassé et ensuite on les verra pousser pour plonger.

→ A l'attention des entraîneurs: soyez très observateurs, car les deux problèmes les plus répandus sont:

Mauvais timing

On peut soit filmer le gardien à l'entraînement, soit le visionner lors d'un match (vidéo) pour se rendre compte si son relâchement est effectué trop tard.

Le parallèle entre le gardien de but et le joueur de tennis est frappant à ce niveau.

Au-delà de l'aspect mental, on peut observer que la préparation d'un geste pour le gardien de but se rap-

Gestuelle (pieds - jambes)



proche beaucoup de celle du joueur de tennis. Ce dernier effectue toujours un relâchement quand son adversaire va frapper la balle, puis effectue quelques pas chassés, trouve ses appuis et enfin réalise son geste tennistique.

Absence de poussée

Il est difficile de pousser avec sa jambe intérieure dans un plongeon bas, car d'une part, l'appui n'est pas facile à obtenir et d'autre part, le ressenti de la poussée est souvent mal perçu.

Le gardien de but n'a pas ce problème sur les plongeurs mi-hauteur / hauteur, car son appui et sa poussée sont évidents.

Il sera encore moins évident du côté de sa «mauvaise jambe» et on observe régulièrement, dans ces cas-là, des gardiens qui croisent leurs pieds avant d'effectuer un plongeon en poussant avec leur « bonne jambe » !

On peut observer ci-dessous la poussée de la jambe intérieure. Le pied doit toujours être légèrement devant lors de la prise d'appui, afin de diriger le bassin, donc le corps, en avant de la ligne.

Les remarques pour la prise de ballon et la position des mains sont les mêmes que pour la mise à terre, car là aussi, le gardien doit profiter de l'appui que lui offre le terrain !

Remarques:

- Que ce soit pour le travail des plongeurs bas, mi-hauteur ou hauteur, la phase analytique se fera toujours avec des frappes à 5 – 7 m. C'est le meilleur moyen d'obtenir le geste juste.
- La phase « match » se travaille avec des frappes à 16 – 20 m en modifiant fréquemment l'angle, la force et surtout le style de frappe (enveloppée, coup de pied, extérieure ou en force).
- Pour travailler la vitesse, il est intéressant de frapper des séries de ballons, mais en faisant attention à ce que le gardien ait le temps de réaliser son relâchement, puis son plongeon.
- Il faut aussi relever que toutes les formes d'exercices de tirs au but avec le reste de l'équipe vont lui permettre de s'aguerrir.

1.9 Plongeon mi-hauteur



Gestuelle (pieds - jambes)

Comme vu précédemment, le plongeon mi-hauteur est le plongeon le plus facile à réaliser.

Simplement parce qu'il sollicite les qualités naturelles du gardien de but.

Pas chassés puis première poussée de la jambe extérieure suivie d'une seconde de la jambe intérieure.



Gestuelle (corps)

Le gardien doit aller « chercher » le ballon avec les bras et les mains légèrement en avant.

1.10 Plongeon hauteur

Ce plongeon devrait être un plaisir et pourtant, il se révèle souvent être le cauchemar des gardiens.

Techniquement, il est facile à réaliser pour autant que le gardien soit prêt mentalement et doté du potentiel physique lui permettant de le réussir. On observe souvent des gardiens de but avec l'envie de partir, et qui par peur modifient leur poussée et leur geste. Cette peur, c'est celle de la chute. Tant que le gardien ne sera pas libéré de cette appréhension, il ne pourra jamais se lâcher pour effectuer ce geste. C'est la raison pour laquelle, l'entraîneur doit l'aider mentalement. Et lui faire répéter ce geste au moyen d'exercices l'obligeant notamment à prendre appui et de pousser pour s'envoler sans qu'il puisse être sur la retenue.

Un parallèle peut être tiré entre l'enfant qui doit réaliser pour la première fois un saut périlleux et le plongeon dans la « lucarne ». Le gardien a besoin de se situer dans l'espace pour pouvoir gérer sa chute. Si l'entraîneur voit qu'il est réticent, alors il faut essayer de l'emmener, par exemple, dans une salle de gymnastique et travailler avec lui de multiples figures simples à l'aide d'un tapis, voire d'un trampoline.

Cependant, il n'y a pas besoin d'être trop exigeant sur la qualité du geste. L'objectif demeurant, simplement, l'arrêt du ballon.

Les entraîneurs qui peuvent visionner leurs entraînements, observeront que la position du corps dans l'air est propre à chaque gardien, car elle dépend de sa puissance et de sa force explosive, mais surtout de la répartition de son poids jambes/corps.

Par exemple, si le gardien possède une musculature des jambes assez fine, on le verra presque à l'horizontale dans sa phase la plus haute du plongeon, par contre, si celui-ci a une musculature des jambes imposante, ses jambes resteront beaucoup plus basses.

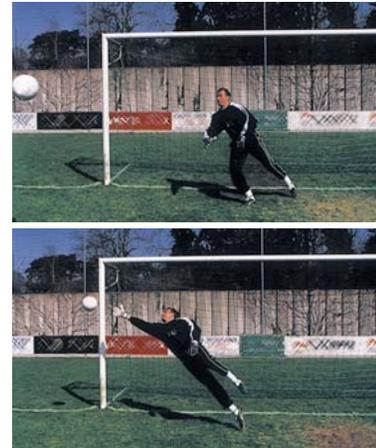
Quand le gardien n'a pas le temps de réaliser une prise de balle à deux mains, il va devoir travailler avec une seule.

Malheureusement, on voit trop souvent ce geste effectué avec la « mauvaise main ».

Quand le ballon se situe dans l'angle du but, il faut toujours prendre la main extérieure, car elle permet de pouvoir aller chercher la balle beaucoup plus loin. Ainsi la synergie des forces est respectée.

En revanche, sur des ballons se situant sous la barre transversale, à un mètre du poteau par exemple, le gardien pourra utiliser l'autre main.

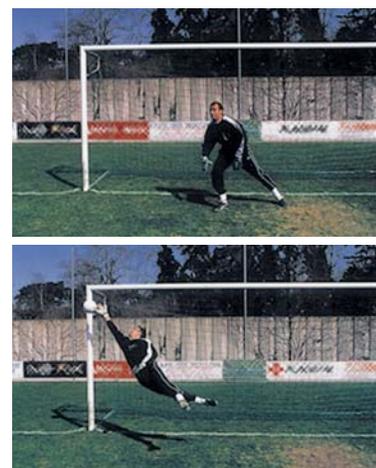
Gestuelle (pieds - jambes)



Gestuelle (corps - bras)



Gestuelle (mains extérieure)



1.11 Ballons aériens

Qu'est-ce qui pousse un gardien de but à aller chercher un ballon au milieu des joueurs? La confiance qui l'habite. Elle se révèle sur deux mouvements chez un gardien: les ballons aériens et les duels.

En effet, malgré le travail effectué tout au long de la semaine, le gardien n'ira pas chercher certains ballons aériens lors d'un match, uniquement parce que ce jour-là, «il ne se sent pas». L'entraîneur ne peut que rester impuissant face à un tel cas de figure.

En revanche, il est important que le positionnement, avant le départ de la frappe soit rigoureusement correct, afin qu'il ne se mette pas en danger, en offrant une solution intéressante à l'adversaire, comme on le verra dans le chapitre consacré à la tactique.

Pour les quatre trajectoires ci-dessus, deux solutions s'offrent au gardien de but, soit il décide de garder le ballon et réalisera une prise de balle, soit il ne souhaite pas prendre de risques pour différentes raisons (beaucoup de joueurs, trajectoire difficile, ballon puissant, etc). Il préférera alors boxer le ballon à une ou deux mains, selon les conditions.

En guise d'échauffement, voici quelques exercices à effectuer en introduction d'une séance de ballons aériens.

Quatre trajectoires différentes sont à étudier:

1. ballon au 1^{er} poteau
2. ballon au 2^e poteau
3. ballon dans l'axe
4. ballon sur le gardien

Exercice 1

L'entraîneur lance le ballon en hauteur en gênant le gardien au moment où il va attraper le ballon.



Exercice 2

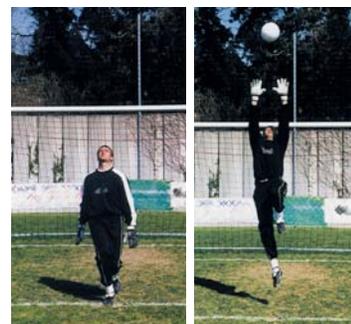
Le premier ballon est lancé au 1^{er} poteau. L'entraîneur lui demande ensuite un déplacement « pas chassés diagonal » en direction des 5 m pour le 2^e ballon et l'inverse pour le dernier ballon.



Exercice 3



Exercice 4



Gestuelle
Avec prise dans l'axe



Gestuelle
Avec prise au 1^{er} poteau



Gestuelle
Avec prise au 2^e poteau



Gestuelle à deux poings



Gestuelle à un poing



Les courses d'élan sont les mêmes pour une prise de ballon ou un «boxage».
Le gardien de but doit frapper le ballon quand il est devant lui et non pas en fin de course.

Concernant les exercices reproduisant des situations de match, le travail se réalise par une multitude de frappes différentes, corners, rentrants et sortants, ballons sur les côtés, ballons dans les profondeurs, etc. Il est judicieux, lors de la phase d'échauffement, de demander au gardien de réaliser l'exercice 3 dans des conditions normales d'abord puis, dans un deuxième temps, de lui demander de fermer les yeux et d'attendre le signal « hop ! » (départ du ballon) avant de réagir. Ainsi, on ne sera pas loin du timing parfait. Les exercices combinés (ballons aériens et relances) seront traités à la fin du thème « relance ».

1.12 Dégagement au pied et relance à la main

La gestuelle, tant elle est évidente, ne sera pas développée dans ce chapitre.
En revanche, on peut l'illustrer avec quelques photos, afin d'étudier le geste correct à effectuer en un clin d'œil.



Relance à la main

Il faut observer le déplacement, la position du corps et des bras.



Dégagement en volée



Dégagement en drop

Il faut bien observer le lancer du ballon et la position du pied d'appui.

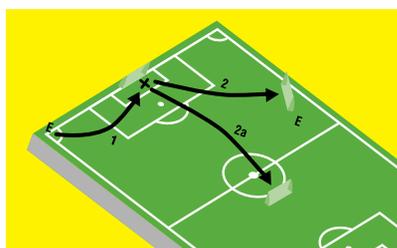
Exercices combinés

L'entraîneur peut donner le choix au gardien de but, de dégager au pied, de relancer à la main, soit de le guider dans son choix, juste avant sa prise.

L'entraîneur doit être attentif au fait que le gardien ne doit pas se précipiter dans sa relance. La qualité de cette dernière en dépend.

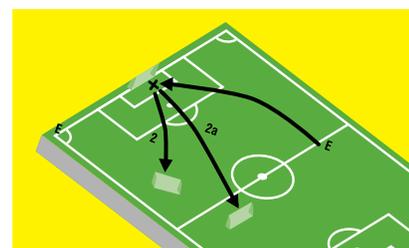
Exercice 1

2 = à la main
2a = aux pieds



Exercice 2

Même remarque qu'à propos de l'exercice 1



2. Tactique

De nos jours, la culture tactique a bien évolué. Mais si les entraîneurs ont apporté une richesse dans la diversification des systèmes de jeu, dans le comportement du joueur de champ dans l'espace, le gardien n'a que rarement été concerné par cette évolution.

Ce thème tactique du gardien de but, est le fruit de nombreuses années d'études et d'expérience de plusieurs saisons sur le terrain.

Nous présentons ici les grands principes tactiques de base.

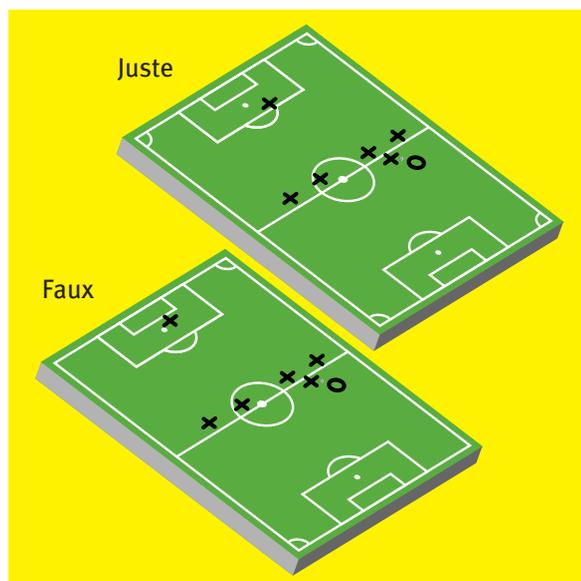
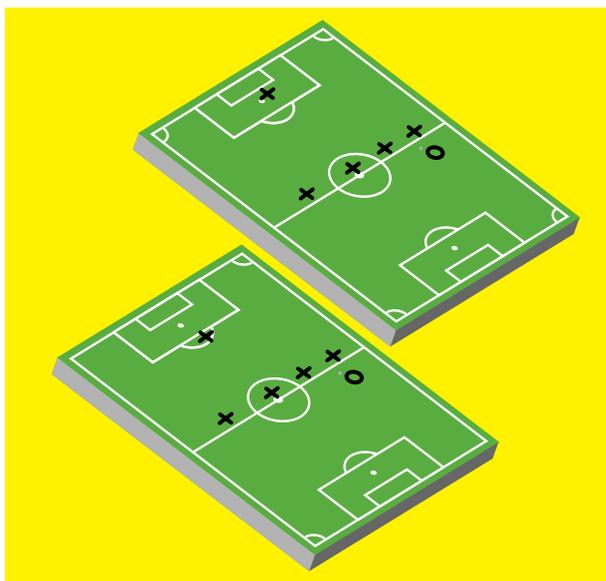
2.1 Position dans le terrain

Le premier élément qui détermine le placement du gardien de but dans le terrain est l'emplacement du ballon.

Malheureusement, on constate souvent que les entraîneurs demandent à leur gardien de jouer « haut » si la défense est alignée haut dans le terrain. Il faudrait mettre un petit bémol à cette affirmation et rajouter à l'attention du gardien :

Il est évident que ces considérations sont valables pour les joueurs évoluant dans l'élite mais il faut en revanche modifier ces notions pour des jeunes car ils ne peuvent pas se faire lober de 40 m.

- « Faites attention d'abord où se situe le ballon (40, 50, 60 m) »
- « Y a-t-il un joueur devant le porteur du ballon? »
- « Ma défense est-elle alignée en haut ? »



Corner pour son équipe

Quand sa propre équipe tire un corner, il est judicieux que le gardien soit placé haut dans le terrain, afin de pouvoir couper la profondeur sur un long dégagement du gardien adverse, car souvent, la défense est alignée à la ligne médiane et en position de 2 : 1, voire même 2 : 2.



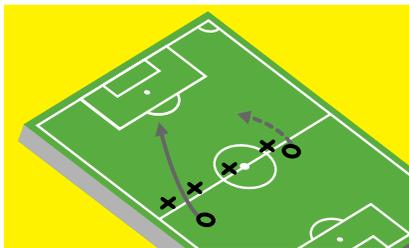


On voit régulièrement des gardiens dans des positions très hautes dans le terrain quand le ballon se trouve dans leur propre moitié de terrain.

Ceci ne leur apporte rien mais, au contraire, les met dans une situation inconfortable, car ils sont obligés d'être en mouvement et surtout ils sont vulnérables au lob adverse. Cette erreur récurrente provient de l'envie de couper la profondeur.

Quand la défense est alignée, le gardien devra intervenir sur les balles en profondeur, partant d'un côté et finissant dans l'axe du terrain.

Intervention possible



En revanche, sur les trajectoires partant de l'axe et finissant sur un côté, le gardien doit la plupart du temps rester en place. Cela permettra au défenseur de venir au duel et cela forcera l'attaquant à modifier sa course pour venir affronter le gardien de but (angle difficile pour l'attaquant).

Intervention impossible (duel obligatoire)



2.2 Jeu aux pieds

Il y a quelques années, ce thème n'aurait pas eu sa raison d'être : le gardien n'avait pas besoin d'intervenir aux pieds. Malheureusement ou heureusement, c'est selon, les règles ont changé.

Comme on a pu l'observer, une multitude d'erreurs ont été commises par les gardiens uniquement par précipitation ou mauvais positionnement initial.

On peut distinguer trois phases différentes dans le jeu aux pieds :

- « jeu court
- « jeu long
- « jeu long avec pression d'un attaquant

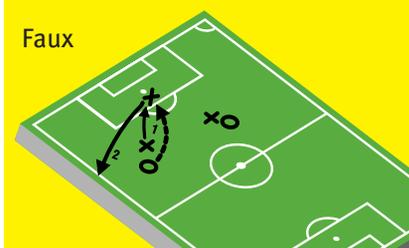
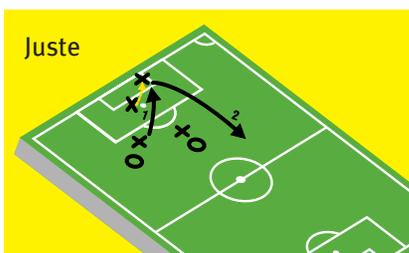
Avant de réaliser le geste de la frappe, le positionnement initial va conditionner le déroulement de cette action.

Tout d'abord, il est nécessaire d'apprendre au gardien comment il doit travailler dans l'espace.

On voit souvent des gardiens sortir à 12 - 15 m pour recevoir une passe en retrait d'un défenseur se trouvant à 25 m. Ceci va engendrer une réduction de l'espace entre le porteur du ballon, l'attaquant et le gardien de but.

De ce fait, le gardien va se soumettre à la pression de l'attaquant (il sent le coup jouable) et va devoir prendre des risques considérables dans sa relance. Alors, qu'il lui aurait suffi de faire un appel dans l'espace, en direction de la ligne de fond, pour lui permettre de réaliser une relance facile et sans aucune pression.

Positionnement



Jeu court

Le jeu court est la phase de jeu où le défenseur est à 20 - 25 m et décide de donner le ballon au gardien. Cette phase est très importante au niveau collectif, car le gardien a besoin de la complicité de ses défenseurs. Lorsque le défenseur décide de jouer court pour son gardien, alors deux de ses équipiers doivent se proposer pour que le gardien puisse rejouer court et, de ce fait, conserver le ballon dans les rangs de l'équipe.

Jeu long

Le jeu long correspond au dégagement des cinq mètres. Il est réalisé sur un ballon en mouvement sans pression, les adversaires sont loin de l'action et le gardien a tout le temps nécessaire pour réaliser le bon geste.

Jeu long avec pression

En certaines occasions le gardien doit jouer long (absence de solution courte). Si l'attaquant vient presser le gardien, celui-ci n'aura que peu de temps pour réaliser le geste juste. Il ne doit cependant pas précipiter son mouvement.

→ Pour favoriser ce jeu au pied, il est primordial d'intégrer le gardien comme joueur de champ dans les formes collectives.

2.3 Duels

Le duel 1:1 est souvent une source d'erreur pour le gardien. Depuis trop longtemps on lui répète d'avancer pour fermer son angle. On peut malheureusement constater qu'un nombre important de gardiens se lancent comme des fous dans les duels 1:1 offrant ainsi sans le vouloir la solution aux attaquants.

Attention, on parle ici de duel 1:1 et non pas d'une balle en profondeur que le gardien va pouvoir saisir après un sprint et un plongeon. Quand on évoque le duel, cela signifie que l'attaquant est toujours en possession du ballon.

Il est évident que si le gardien n'a pas acquis une bonne mise à terre (voir Technique 1.6), description du geste), il devient difficile de réaliser un arrêt correct. Mais avant d'effectuer une mise à terre, il faut que l'attaquant décide de frapper et cela dépendra uniquement du comportement du gardien.

Au risque de choquer plusieurs entraîneurs, cette théorie, qui est le fruit de nombreuses années d'études et d'observations, part du fait établi que c'est l'attaquant lui-même qui va réduire son angle de frappe, car il est obligé d'avancer, s'il ne veut pas être rattrapé par le défenseur.

L'attaquant frappe fréquemment quand il se trouve entre 6 m et 11 m du gardien. Si on demande au gardien de se positionner à 12 m de sa ligne, lorsque l'attaquant vient seul depuis les 40 m, alors on lui offre deux solutions supplémentaires qui sont le lob ou le dribble long. Un jeu d'enfant pour un joueur talentueux.

En revanche, si le gardien reste à 5 m de sa propre ligne de but, l'attaquant va devoir avancer, car celui-ci ne prendra jamais le risque de frapper depuis 20 – 25 m. Dans un premier temps, le gardien favorisera le retour de ses défenseurs (recul frein), puis l'attaquant va ressentir une pression, car aucune solution facile ne s'offre à lui. Il va devoir frapper dans les 50 derniers centimètres qui lui restent.

→ Très souvent dans les matches on peut observer l'attaquant dans cette situation frapper à l'extérieur du but. A ce moment-là, vous entendrez : « C'est incroyable de rater un tel but ».

On ne dit hélas jamais : « Quel gardien de but ! »

2.4 Ballons aériens

Aujourd'hui, un gardien ne peut se permettre de négliger les ballons aériens, car de nombreux buts tombent lors de telles phases de jeu.

Tout d'abord, il faut décrire les ballons aériens en phases arrêtées, puis on étudiera les phases jouées. Les coups francs sur les côtés seront développés ultérieurement.

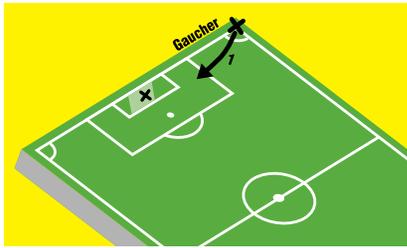
Il est évident que le placement des joueurs lors des corners dépendra de l'entraîneur principal, selon son opinion, ses choix tactiques et les qualités de son contingent. Néanmoins, l'entraîneur de gardien et les gardiens peuvent émettre certains désirs, en fonction des zones dangereuses!

Il est logique que le placement initial du gardien ne soit pas le même sur corner sortant ou rentrant.

Corner rentrant

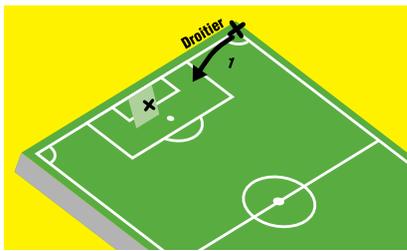
Ce sont les trajectoires les plus difficiles, surtout quand elles viennent fortes au premier poteau et que, malheureusement, le gardien ne peut que se déplacer sur sa ligne de but, afin de venir en opposition.

Pour le gardien, il est impossible d'aller chercher un ballon à la hauteur du premier poteau, car il est le plus souvent dévié juste avant, raison pour laquelle il est judicieux de se déplacer sur sa ligne pour pouvoir intervenir après la déviation. Il est logique que si la trajectoire le permet, le gardien pourra alors se saisir du ballon plus facilement.



Position

Le gardien doit être à 1 m de sa ligne, à distance égale des deux poteaux. Si l'entraîneur place un joueur à chaque poteau, alors celui du premier sera collé contre et celui du 2^e devra rentrer d'environ 1 m, afin de couper les trajectoires. La zone hachurée est celle où le gardien doit pouvoir intervenir.



Corner sortant

De nombreux gardiens partent avec un gros désavantage sur ces trajectoires, car ils sont collés à leur ligne de but lors du départ du ballon.

On sait que les trajectoires sortantes arrivent le plus souvent entre 3 m et 9 m de la ligne de but. Il est clair que si le gardien reste sur sa ligne de but, il va être difficile pour lui d'aller chercher le ballon à 7 m !

L'autre facteur que le gardien ne doit pas négliger est l'influence qu'il exerce sur le comportement du tireur selon sa position initiale.

En effet, si le gardien se trouve à 3 m de sa ligne avant le départ du ballon, le tireur frappera son ballon pour une trajectoire plus éloignée de la ligne et à ce moment-là, le gardien pourra réagir plus facilement pour capter le ballon.



Ballons dans la profondeur

Sur ces ballons, le gardien doit aller les saisir uniquement si la hauteur le lui permet. Au cas où des attaquants seraient sous la trajectoire (avec ou sans défenseur), il serait inconsidéré de venir prendre le ballon. L'attaquant n'a pas plusieurs solutions, le danger est minime, le gardien se met lui-même en difficulté en voulant aller cueillir la balle.



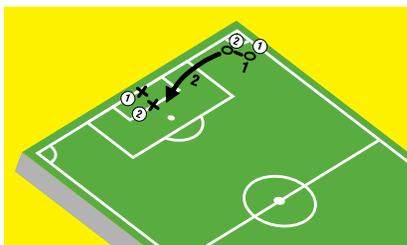
Balles aériennes en phase jouée

Il s'agit ici d'étudier une phase de jeu précise dans une zone particulière (zone hachurée).

Quand des actions de débordement sont jouées par des droitiers à droite ou des gauchers à gauche, il est judicieux de lire le « timing » de l'attaquant, celui-ci aura presque toujours le même comportement.

Il poussera son ballon, lèvera la tête pour observer la position de ses coéquipiers et des défenseurs, puis se fixera sur le ballon.

C'est à ce moment bien précis que le gardien doit se décaler de sa ligne de but pour se retrouver à 3 m devant celle-ci, afin d'être dans la même position initiale que sur les corners sortants.





2.5 Coup franc depuis les côtés

La priorité pour un gardien reste toujours la même: ne pas prendre de but. Donc la première question qu'il doit se poser dans ce cas est: «L'adversaire peut-il marquer directement?»

On appelle coups francs depuis les côtés ceux situés dans les zones hachurées.

Trois situations différentes peuvent se présenter:

- « un tireur gaucher (par exemple rentrant)
- « un tireur droitier (par exemple sortant)
- « deux tireurs droitier/gaucher (rentrant/sortant)

Il est primordial d'analyser ces facteurs rapidement.



Coup franc rentrant

La position du gardien doit être alignée sur le deuxième homme du mur. Son comportement sera comme pour une frappe directe en première intention.



Coup franc sortant

Sa position initiale et son attitude doivent changer. Tout d'abord, il ne s'alignera plus au mur, celui-ci sera placé de façon à empêcher une frappe directe, puis il va se décoller de sa ligne pour obtenir une position similaire à un corner sortant.

Coup franc à deux tireurs (rentrant/sortant)

Comme vu précédemment, le gardien doit garder à l'esprit le sens des priorités.

Il est logique pour cette configuration de jeu que le gardien se comporte comme pour un coup franc rentrant (frappe directe).



2.6 Coup franc de face

Il ne s'agit pas ici de répondre aux questions du genre: «Comment placer son mur», « Combien de joueurs ? »

En revanche, il est important de citer quelques éléments incontournables. Il est logique de tout faire pour que le gardien puisse voir le départ du ballon en toutes circonstances. Malheureusement, à l'impossible nul n'est tenu, et il se peut que dans certaines circonstances le ballon ne soit plus visible.

La position du gardien doit être alignée sur le dernier joueur du mur, mais si celui-ci se trouve trop près du poteau (moins d'un mètre), il devra peut-être se déplacer vers l'axe de son but. De ce fait, il ne verra pas le départ du ballon, mais il ne devra pas oublier de rajouter un joueur de plus dans son mur, afin d'avoir son but complètement couvert.

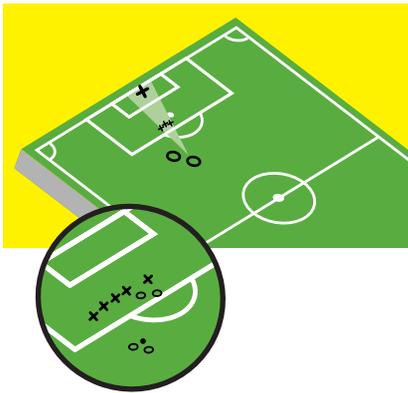
Souvent, ce sont les adversaires qui viennent en surnombre se juxtaposer au mur initial et ce sont eux qui masquent le départ du ballon.

La meilleure option dans ce cas de figure est de demander au gardien de se positionner dans l'axe du but et de se tenir prêt à intervenir d'un côté comme de l'autre.

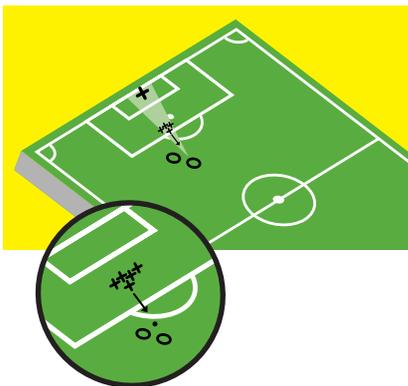


En revanche, si le gardien est placé normalement (aligné sur le dernier joueur), il ne doit pas prendre un but dans son petit côté (zone hachurée) ; par contre, il ne pourra pas anticiper une frappe sur le côté opposé.

Très souvent, les équipes positionnent un joueur décalé dont le rôle est de sortir sur le ballon si celui-ci est joué en deux temps. Pour le gardien, il est important, de placer judicieusement ce joueur.



Malheureusement, on le voit régulièrement se placer à côté du mur, cela comporte un grand désavantage, car de nombreuses fois un adversaire, voire plusieurs, viennent l'empêcher de « sortir », et de par leurs positions, masquent complètement le départ du ballon.



Il reste une possibilité pour que ce joueur ne soit jamais dans le champ de vision du gardien : c'est de le placer devant son mur.

3. Rôle de l'entraîneur du gardien de but

Il collabore nécessairement avec l'entraîneur principal pour favoriser la qualité de l'entraînement et de la préparation du gardien. Cette collaboration peut concerner les points suivants:

- Vision et philosophie du gardien de but.
- Le rôle du gardien de but dans le concept de jeu de l'équipe (système de jeu).
- Choix des objectifs d'entraînement.
- Planification des entraînements.
- Entraînement spécifique avec le(s) gardien(s).
- Entraînement avec l'équipe (Ex. coaching du gardien de but dans les situations de jeu).
- Préparation psychologique du gardien de but.
- Choix du gardien pour le match.
- Analyse de match: prestation du gardien de but (et répercussion sur l'entraînement).
- Détection et recrutement de gardiens de but.

Dans le cadre du team-coaching, l'entraîneur des gardiens de but fait partie intégrante du staff technique.

“En football, ce qui compte avant tout, c'est le match, le match qu'il faut gagner. Il faut donc que l'entraînement s'inspire directement de ce qui se passe durant le match.”

Frans Hoek.

4. Exemple d'un entraînement pour gardien de haut niveau

- Organisation à partir de l'analyse d'un match de compétition.
- Match du FC Barcelone disputée à l'extérieur.
- En général, le FC Barcelone aime construire ses attaques à partir de la défense. Par conséquent, les joueurs jouent souvent le ballon sur un défenseur ou un milieu de terrain.
- Cependant, ce jour-là, l'équipe adverse les empêchait de jouer ainsi, car elle pratiquait un marquage serré des défenseurs et des milieux de terrain.
- La seule option était donc de dégager loin devant sur les attaquants.
- Ils perdaient tous les duels aériens, ce qui entraînait une contre-attaque immédiate de l'équipe adverse.

Tâche du gardien

- Quand le gardien de but réceptionne le ballon, il devrait le jouer aussi vite et loin que possible.
- Il repère un joueur en attaque susceptible de remporter le premier duel.
- Il peut donner le ballon au n°10 de l'équipe qui se charge ensuite de distribuer le jeu.
- Il peut jouer de hauts et longs ballons au n°9.

Nous avons choisi la dernière des options susmentionnées pour l'entraînement qui a suivi cette rencontre (entraînement avec 4 gardiens).

Objectif de l'entraînement

- Rester en possession du ballon lorsque le gardien effectue une sortie de but ou un dégagement à ras-terre en direction du n°9.

Qu'attend-on de la part des différents joueurs?

Du gardien de but :

La technique nécessaire pour jouer un haut et long ballon par-dessus les adversaires dans la zone du n°9.

Du joueur n°9 :

Qu'il se crée de l'espace afin de réceptionner le ballon.

Du reste de l'équipe :

Qu'elle crée de l'espace pour le n°9 avant que le ballon ne soit joué. Ainsi, les latéraux restent sur les ailes, le n°10 se place derrière le n°9, et les n°6 et 8 maintiennent une certaine distance avec ce même joueur. Anticiper le bon moment pour se rendre disponibles et essayer de prendre le ballon une fois qu'il a été joué.

L'entraînement pour les gardiens de but

1. S'échauffer sans ballon.
2. S'échauffer avec ballon → passe et frappe du ballon.
3. Voir exercices pages suivantes.

Entraînement du gardien de but de haut niveau

1 Exercice d'entraînement

Déroulement

Exemple d'exercice avec quatre gardiens de but (**G**).

G1 adresse le ballon à **G2** qui le réceptionne, le contrôle puis le passe à **G3**. **G3** contrôle le ballon et le joue en une-deux avec **G4** puis redonne à **G2**.

Après avoir effectué leur passe, **G1**, **G2**, **G3** et **G4** changent de position.

Accent mis sur :

• Gardiens qui effectuent la passe

- Technique de dégagement :
 - > approche
 - > pied d'appui
 - > pied de frappe
 - > équilibre
 - > frappe du ballon :
 - > au bon moment
 - > du bon emplacement
 - > avec de l'effet (effet rétro)
 - > suivre le ballon
 - > changement de position.

• Gardiens à la réception du ballon

- Placement.
- Déplacement vers le ballon.
- Réception et contrôle du ballon.
- S'il renvoie le ballon au joueur qui lui a adressé, il doit choisir la façon de jouer ce ballon :
 - > à une touche
 - > en le contrôlant (grâce à un bon contrôle, il doit pouvoir jouer le ballon soit long soit court.

Variante

• Gardiens qui effectuent la passe

- Jouer le ballon comme s'il s'agissait d'une sortie de but.
- Jouer le ballon comme s'il s'agissait d'une passe en retrait, du pied droit et du gauche.

• Gardien à la réception du ballon

- Il le réceptionne comme s'il s'agissait d'un ballon joué par l'adversaire : à ras de terre / frappe.

• Les gardiens se placent

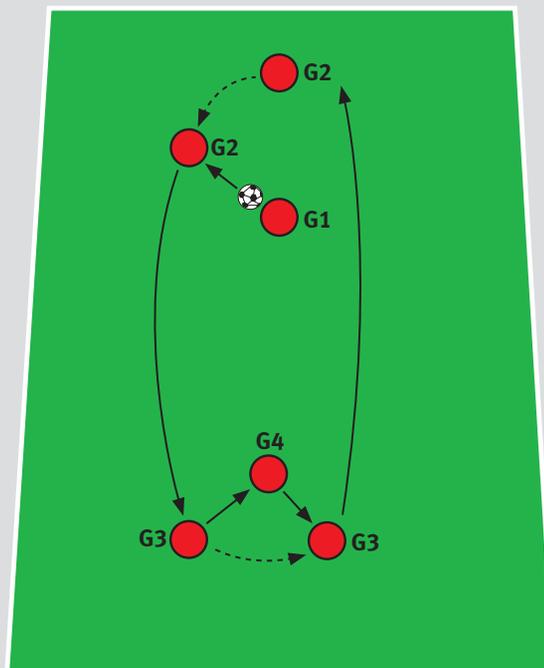
- Dans un espace compris entre 5 et 15 mètres par rapport au gardien.
- Entre le ballon et le gardien qui réceptionne le ballon :
 - > en pressant les joueurs après que le ballon a été joué.

Distance

- L'augmenter ou la réduire.

Direction du ballon

- Non seulement en direction du milieu du terrain mais aussi en diagonale, vers les joueurs placés sur les ailes.



2 Situation de jeu

Déroulement

G1 joue le ballon par-dessus le but (obstacle) vers le joueur **Y** placé sur la ligne médiane (ballon en hauteur). **G2** démarre de la ligne de but d'un autre but et doit empêcher le ballon de toucher le sol. Dès lors qu'il est en possession du ballon, il peut le jouer dans l'un des deux autres buts.

Après chaque ballon joué, **G1** et **G3** / **G2** et **G4** changent de position et, quand ils ont joué plus de 20 ballons, ils changent de rôle.

Accents mis sur :

- **Le gardien qui effectue la passe** (voir situation d'entraînement 1)

- **Le gardien à la réception du ballon**

- Placement
- Position de départ (pour un ballon en profondeur)
- Moment où il démarre
- Course vers le ballon

- Réception du ballon
- Jouer le ballon vers l'un des deux buts

Variante

- **Le gardien qui effectue la passe**

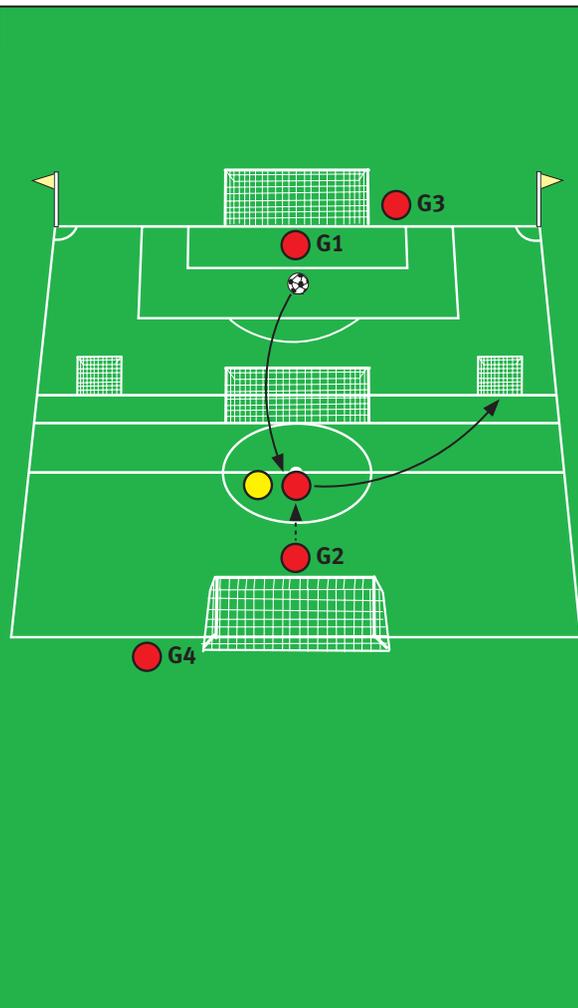
- Jouer le ballon :
 - > en sortie de but
 - > à ras de terre
 - > du pied droit / gauche

Distance

- Entre les buts
- Entre l'un des buts et la ligne médiane

Positions

- De différents endroits :
 - > derrière le but
 - > à côté du but
- Augmenter ou réduire la distance
- Jouer le ballon vers l'un des deux buts :
 - > relance à la main
 - > dégagement en drop
 - > dégagement en volée
 - > à ras-terre
 - > en sortie de but
 - > du pied droit / gauche



3 Situation de jeu

Déroulement

G1 joue le ballon par-dessus le but (obstacle) et le gardien placé face au but.

G2 essaie d'intercepter le ballon. En possession du ballon, il joue vers l'un des deux buts.

Accents mis sur :

- **Le gardien qui effectue la passe**

- Technique de dégagement en force
- Approche du ballon
- Pied d'appui - pied de frappe
- Moment de la frappe du ballon

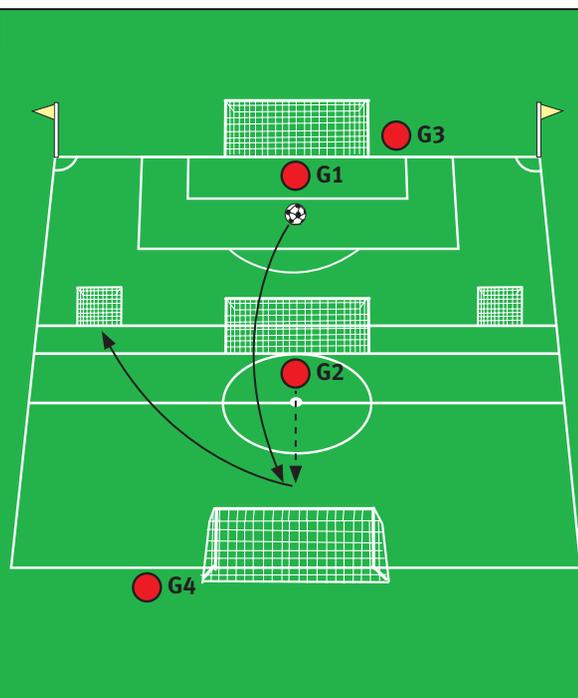
- Où et comment le gardien le frappe
- Equilibre et position des pieds
- Suivre l'action

- **Le gardien à la réception du ballon**

- Position
- Position de départ
- Jeu de jambes
- Réception du ballon
- Jouer le ballon

Variante

- Se reporter à la situation d'entraînement 2



4 Situation de jeu

Déroulement

G1 joue un haut ballon par-dessus le but (obstacle) dans la zone devant la ligne médiane, hors de portée du gardien de but, ou il dégage le ballon dans le but vide, au-delà du but et du gardien.

G2 (et **G3**) essaient d'intercepter le ballon avant qu'il ne rebondisse. En possession du ballon, ils le jouent vers l'un des deux buts.

Accents mis sur :

- **Le gardien qui effectue la passe**
 - Choix entre un ballon frappé en hauteur ou en force

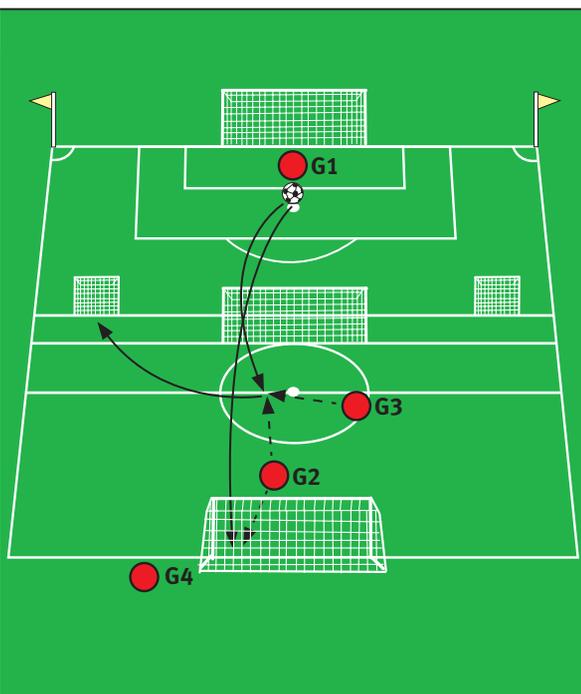
- Choix la technique adéquate

- **Le gardien à la réception du ballon**

- Position
- Point de départ
- Moment où il démarre (lorsque le ballon est mis en jeu)
- Jeu de jambes
- Réception du ballon
- Comment jouer le ballon lorsqu'il en a la possession

Variante

- Se reporter à celles de la situation d'entraînement 3.



5 Situation de jeu

Déroulement

Le gardien de but joue un ballon en hauteur (en cloche) dans la zone du n°9.

L'équipe qui prend possession du ballon doit le conserver et enchaîner trois passes consécutives avant de pouvoir marquer dans le but vide.

Accents mis sur :

- **Le gardien qui effectue la passe**
 - Attendre que le n°9 se soit créé un espace.
 - Contact visuel avec le n°9.
 - Bonne technique de la passe en hauteur (en cloche).
- **Le joueur à la réception du ballon**
 - Se crée de l'espace.
 - Contact physique avec le défenseur (savoir où se trouve le défenseur).
 - Se déplace vers le ballon au bon moment (après que le gardien de but a joué le ballon).
 - Réceptionne puis contrôle le ballon.

- **Joueurs en soutien**

- Créent de l'espace pour le n°9.
- Anticipent l'arrivée du ballon.
- Soutiennent le n°9 lorsqu'il réceptionne le ballon et l'aident à se créer une brèche.
- Sont prêts à se battre éventuellement pour le deuxième ballon.

Variante

- **Le gardien qui effectue la passe**

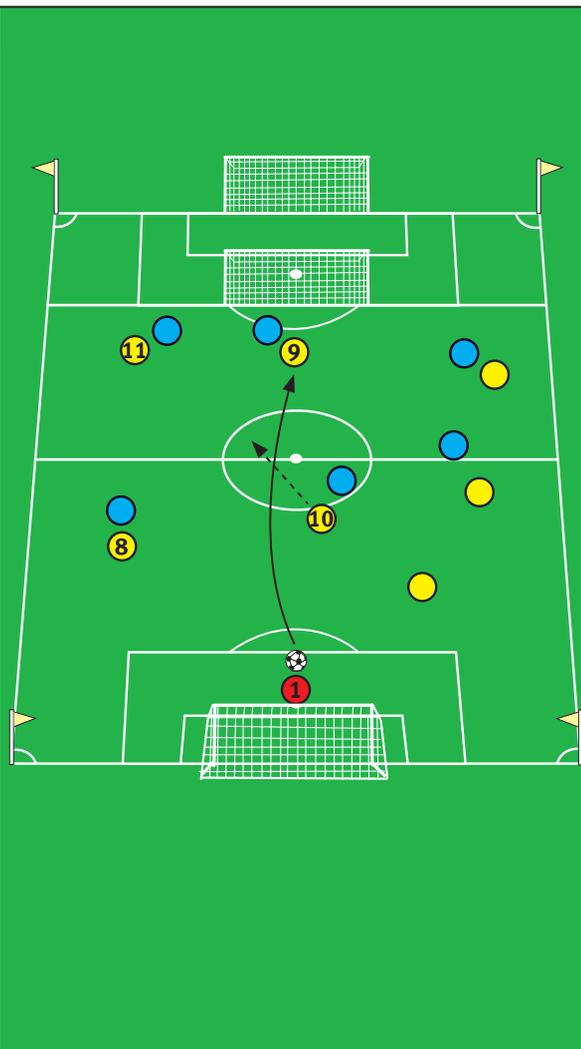
- Sortie de but
- Ballon à ras-terre
- Dégagement en drop
- Dégagement en volée
- Sur passe en retrait (pied droit / gauche)

Ballons donnés au

- n°11
- n°7
- n°10

Match

- Le gardien de but est toujours en possession du ballon, au départ de l'action.



5. Exercices d'entraînement pour les jeunes gardiens

- Le rôle du gardien de but au niveau de la relance de l'attaque constitue l'un des éléments clés à travailler quand on entraîne et fait progresser de jeunes joueurs.
- Il arrive trop souvent pendant les séances d'entraînement des gardiens de but que l'entraîneur ne lance pas ou ne frappe pas assez de ballons vers le gardien.
- L'entraînement doit aussi proposer de véritables conditions de match: à l'entraînement, le gardien de but doit faire face aux mêmes rythmes et aux mêmes difficultés que lors d'un vrai match.
- L'entraîneur doit s'assurer que l'entraînement permet au gardien de but d'apprendre à bien relancer au pied et à la main (comme il devrait le faire au cours d'une rencontre) en le confrontant à de réelles situations de match.
- Les gardiens de but doivent apprendre à faire face aux passes en retrait qui leur sont adressées de différents angles et dans toute leur surface de réparation.

Ces aspects sont pris en compte dans les exercices qui suivent, en plus de l'entraînement habituel.

Séquence logique (du plus facile au plus difficile)

- Entraînement purement technique.
- Le ballon est en jeu et le gardien a une option.
- Le ballon est en jeu et le gardien a deux options.
- Le ballon est en jeu et le gardien a plusieurs options.
- Véritable situation de match.

Vous trouvez dans les pages suivantes des exercices d'entraînement avec accent sur la prise de ballon et la relance (main et pied).



Phase d'initiation et de perfectionnement (enfants et préformation)

1. Exercice d'entraînement

Déroulement

- On joue le ballon contre un mur, un filet ou encore un but (ou tout autre grand espace) à plus de 5-10 mètres, en augmentant de plus en plus la distance.

Objectif

- Parvenir à copier les gestes de l'entraîneur ou d'un autre gardien (selon le principe du mime).

Variante

- Techniques à travailler :
 - › la volée
 - › le dégagement en drop
 - › la sortie de but

› la frappe à ras-terre

› sur passe en retrait

Chaque action doit être effectuée avec le pied droit et le pied gauche.

Distance

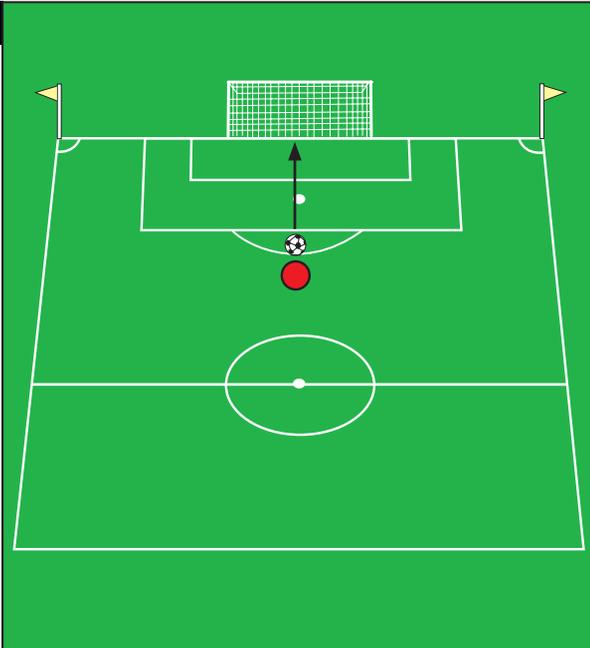
- La distance doit être augmentée progressivement.

Grandeur du but

- La hauteur et la largeur du but sont généralement réduites.

Divers

- Il est possible de donner au joueur du travail à faire à la maison, par exemple jouer contre un mur.



2. Exercice d'entraînement

Déroulement

- Les gardiens de but s'échangent le ballon à la main.

Objectif

- La coordination entre la main et l'œil est généralement meilleure que celle entre le pied et l'œil. Le ballon devrait donc être joué sur le gardien.

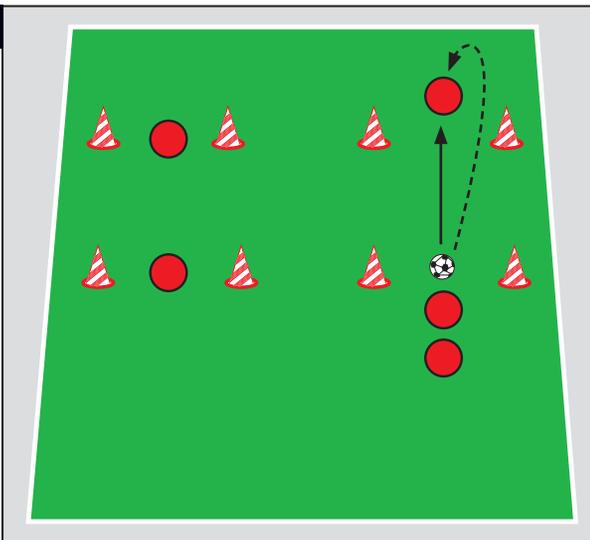
Variante

- Techniques :
 - › relance roulée
 - › relance en bras roulé

(sur le côté et par-dessus la tête), avec ou sans rebond

› relance tendue (sur le côté et par-dessus la tête), avec ou sans rebond)

- Augmenter la distance.
- Toucher le corps du gardien (défi).
- Essayer de marquer (avec ou sans rebond).
- Changer la grandeur du but.



3. Exercice d'entraînement Jeu de gardiens : distance (+ direction)

Déroulement

- Le(s) gardien(s) tente(nt) de lancer le ballon à la main au-delà de la ligne de but adverse.
- Le ballon peut être relancé de l'endroit où il est saisi.
- Le ballon peut être joué de l'endroit où il est sorti.

Objectifs

- Les différentes distances.
- Le placement en dehors de la surface de réparation de l'autre gardien.

Variante

- Technique :
 - > relance roulée

> relance en bras roulé :

- > sur le côté
- > par-dessus la tête

> relance tendue

- > sur le côté
- > par-dessus la tête

> relance à deux mains

- > le gardien de but choisit le type de relance

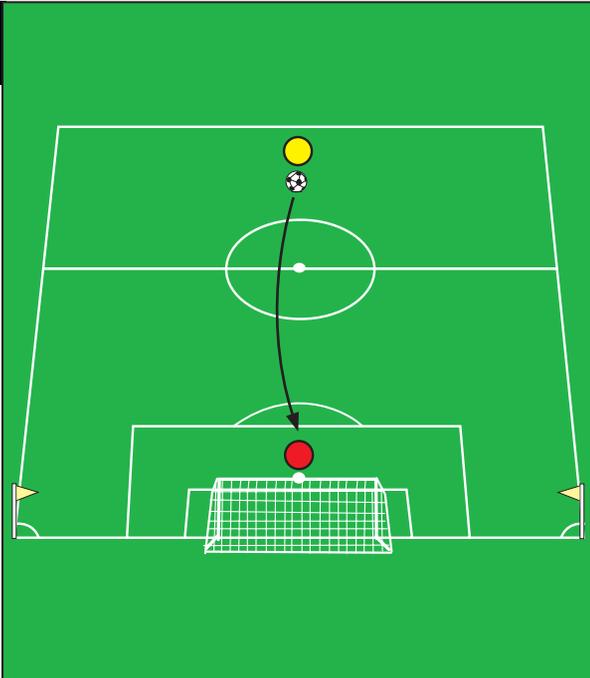
Distance

- Terrain :

- > long - court
- > large - étroit

Avec plusieurs gardiens de but

- Lancer le ballon aux n°1, 2, 3, etc. et chacun d'entre eux peut se saisir du ballon.



4. Exercice d'entraînement

Déroulement

- Volley-ball pour gardiens (1:1/2:2) :
 - > lancer le ballon

Objectif

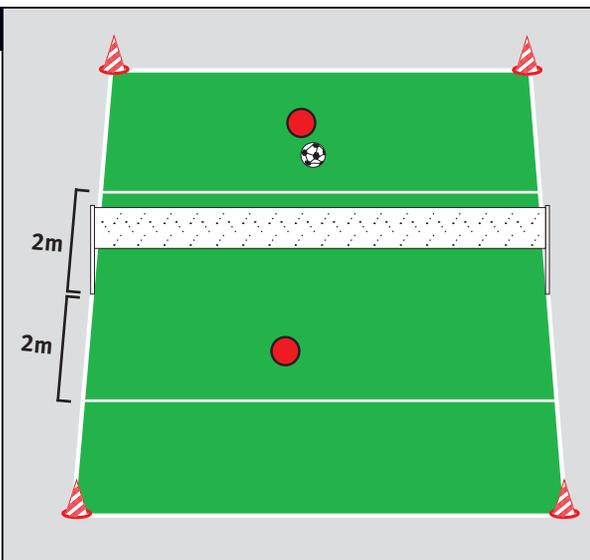
- Lancer le ballon par-dessus le filet dans la surface de l'autre gardien de but.

Accent mis sur

- La direction.

Variantes

- Mise au jeu avec le pied au lieu de la main :
 - > en demi-volée
 - > en drop
 - > en sortie de but



5. Exercice d'entraînement

Déroulement

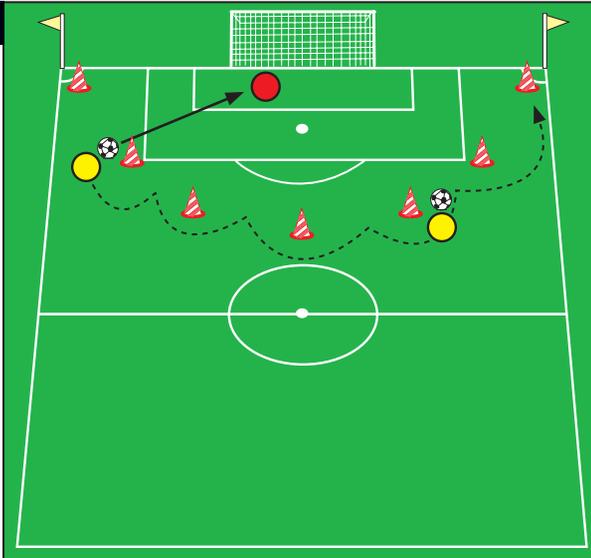
- Le ballon est joué à partir des cônes dans les mains du gardien de but.

Objectif

- Direction et vitesse (poids du ballon).

Variante

- Techniques :
 - › relance à la main
 - › dégagement au pied
 - › volée
 - › drop
 - › sortie de but
 - › ballon adressé à ras-terre
 - › sur passe en retrait
- Changer la distance et les différentes positions.
- Tir en puissance.



6. Exercice d'entraînement

Déroulement

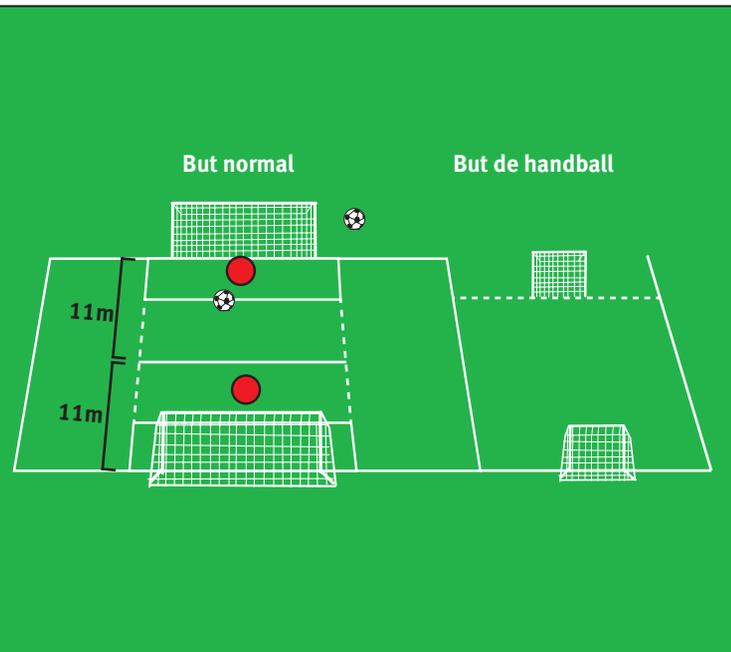
- 1:1 en essayant de marquer contre l'autre gardien de but. Appliquer les règles classiques.

Objectif

- Utiliser les différentes techniques de relance à la main.

Variante

- Techniques :
 - › relance roulée
 - › relance en bras roulé
 - › relance tendue
 - › le gardien de but choisit le type de relance
- Les buts ne sont validés que si le ballon touche le filet directement (sans rebond).
- Varier les distances.
- Varier la grandeur des buts.



7. Exercice d'entraînement "Le gardien tire et protège son but"

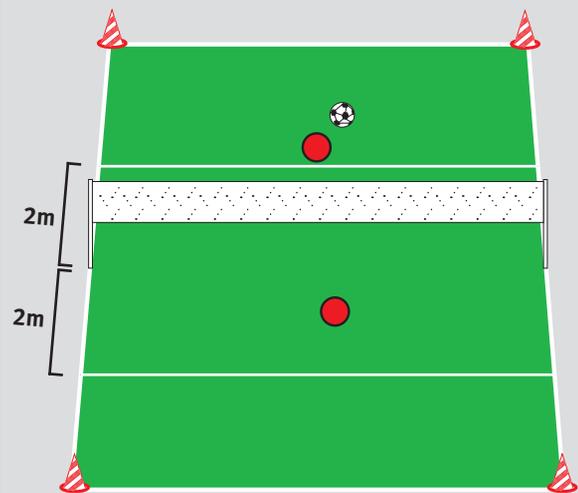
- Idem exercice 3, mais cette fois-ci en dégageant au pied.

voir exercice 3

8. Exercice d'entraînement

Déroulement

- Tennis-ballon (1:1/2:2)
- Règles de jeu (idem volley-ball ou variables)



9. Exercice d'entraînement

Déroulement

- Le gardien de but réceptionne le ballon et le lance (ou frappe) dans le but vide.

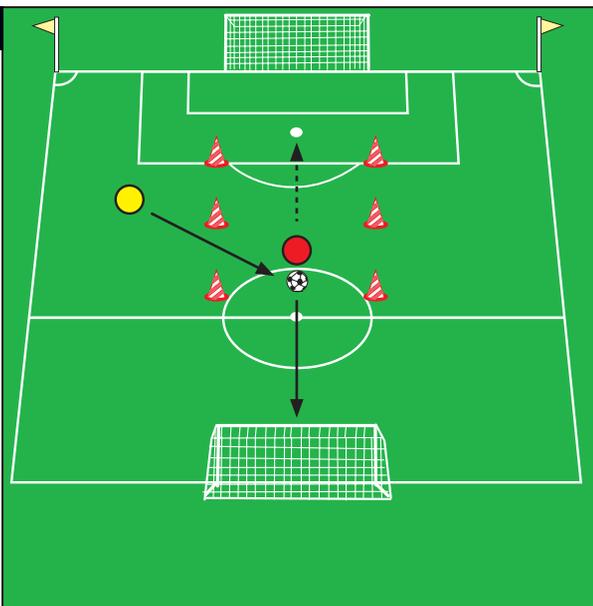
Objectif

- Recevoir le ballon et construire le jeu.

Variante

- Techniques :
 - > techniques de construction - selon la distance et la qualité des gardiens de but
- Recevoir le ballon :
 - > à la suite d'un tir
 - > à la suite d'une passe transversale

- > à la suite d'un ballon en profondeur
- > à la suite d'un lob
- Quel but?
 - > vers l'un des buts disponibles
 - > le gardien de but choisit
- Augmenter les distances.
- Le ballon peut être joué à ras-terre ou en hauteur.
- Un ballon tendu ou plongeant.
- Directement dans le filet.



10. Exercice d'entraînement

Déroulement

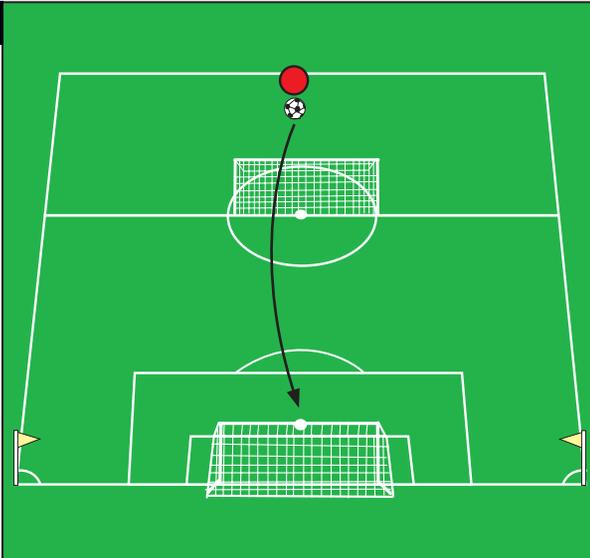
- Le gardien de but dégage le ballon au pied par-dessus un obstacle (but / mur adverse) dans un autre but vide.

Objectif

- Être capable de jouer le ballon par-dessus des adversaires :
 - > ballon joué en force / en cloche (selon la distance entre l'obstacle et le but)

Variante

- Techniques :
 - > utiliser les différentes techniques de dégagement au pied
- Distance :
 - > éloigner le gardien
 - > rapprocher les buts (plus de frappes en cloche)



11. Exercice d'entraînement

Déroulement

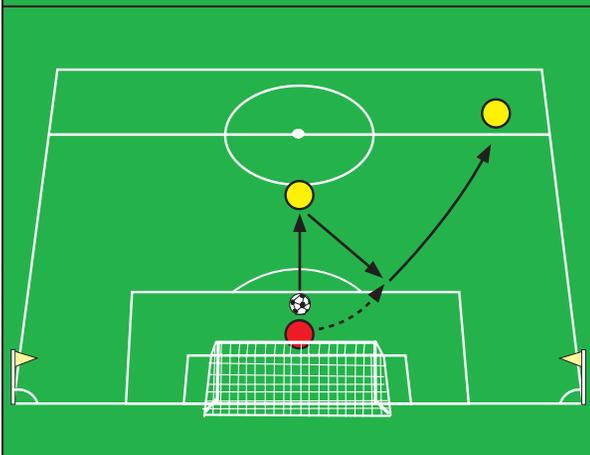
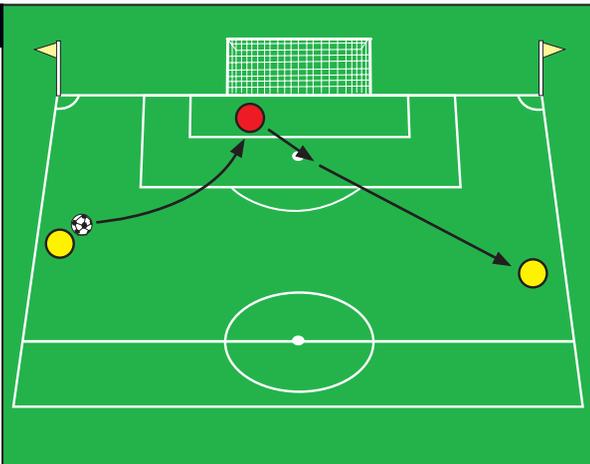
- Le gardien de but réceptionne un centre et relance à la main ou au pied à l'opposé.
- Les ballons sont joués sur les côtés
 - larges sur les ailes.

Objectif

- Recevoir le ballon et construire le jeu.

Variante

- Les ballons sont joués en profondeur sur les côtés.
- Sur passe en retrait.



En phase de perfectionnement (préformation et formation)

1. Exercice d'entraînement

Déroulement

- Le gardien joue le ballon que l'entraîneur lui a adressé.

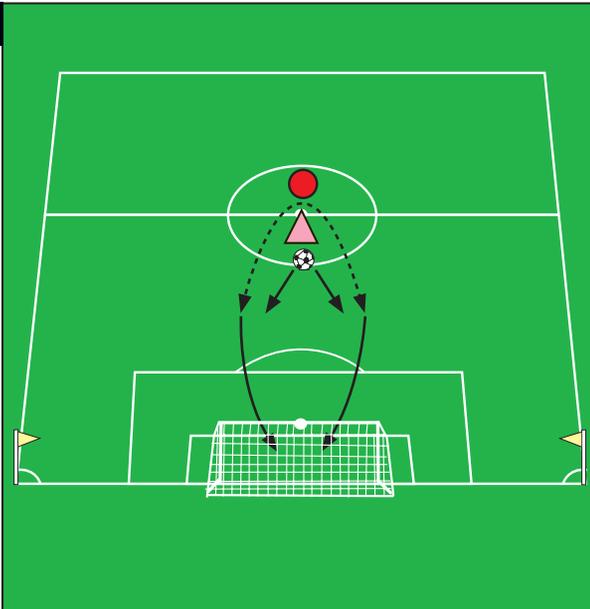
Objectif

- Jouer différents ballons avec le pied droit et le pied gauche.

Variante

- Différentes sortes de ballons (adressés par l'entraîneur) :
 - > en direction du gardien de but
 - > proche du gardien de but
 - > en provenance de l'aile
 - > à ras-terre

- > en hauteur
- > joué en force
- > à différentes vitesses
- > avec une touche de ballon autorisée par le gardien de but
- > avec deux touches de ballon autorisées par le gardien de but
- De différentes distances.
- De différentes positions.
- Avec le ballon en direction du but.
- Avec un gardien dans le but.



2. Exercice d'entraînement

Déroulement

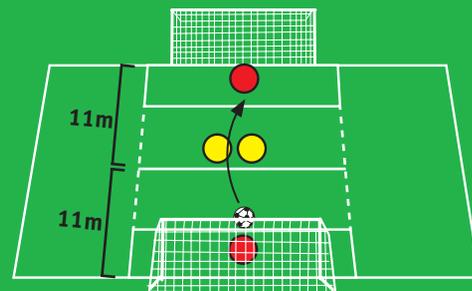
- Gardiens de but jouant au pied en 1 contre 1 ;
- Mur défensif (à 2) entre les gardiens de but.

Objectif

- Etre capable de jouer le ballon par-dessus les joueurs ou en les contournant.

Variante

- Distance entre les buts.
- Types de dégagement :
 - > en volée
 - > en drop
 - > à ras-terre
 - > en sortie de but



3. Situation d'entraînement

Déroulement

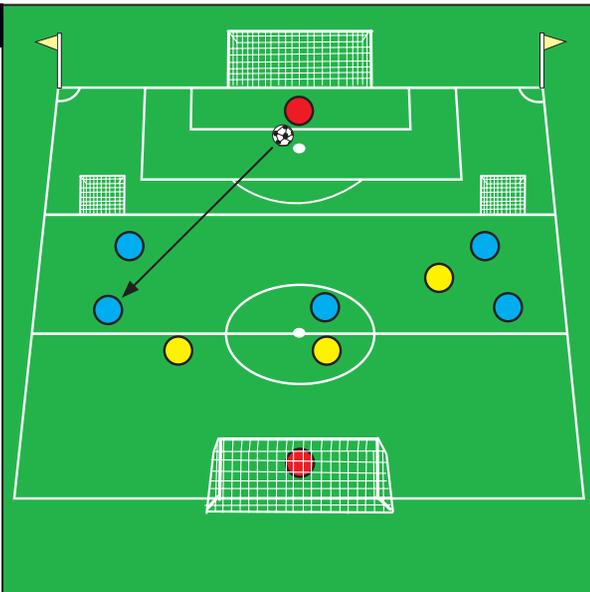
- Le gardien de but est en possession du ballon et relance l'attaque pour ses coéquipiers qui jouent à 5 contre 3. Le ballon part à chaque fois du gardien de but. L'équipe du gardien de but doit marquer dans le grand but, l'autre équipe jaune dans les deux petits buts.

Objectif

- Vers qui relancer le ballon et comment le jouer.

Variante

- Le gardien de but peut jouer en :
 - > effectuant une sortie de but
 - > dégageant à ras-terre
 - > dégageant en volée
 - > dégageant en drop
 - > relançant à la main
 - > choisissant la façon de relancer
 - > jouant un ballon que l'entraîneur lui adresse
 - > jouant une passe en retrait



4. Situation d'entraînement

Déroulement

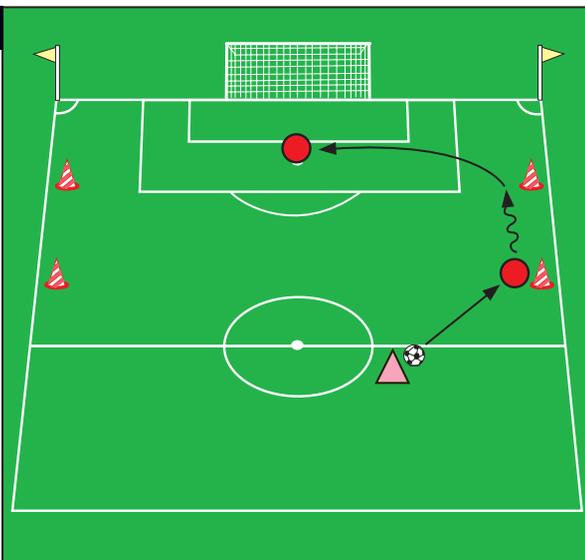
- L'entraîneur adresse une passe en retrait au gardien de but qui réceptionne le ballon puis le passe à un autre gardien.

Objectif

- Réceptionner le ballon puis enchaîner par une passe.

Variante

- Le ballon que l'entraîneur adresse au gardien peut être :
 - > facile
 - > difficile
- La distance peut varier.
- Le ballon peut être joué à partir de diverses zones du terrain.
- Le ballon peut être joué à partir des deux ailes.



5. Situation d'entraînement

Déroulement

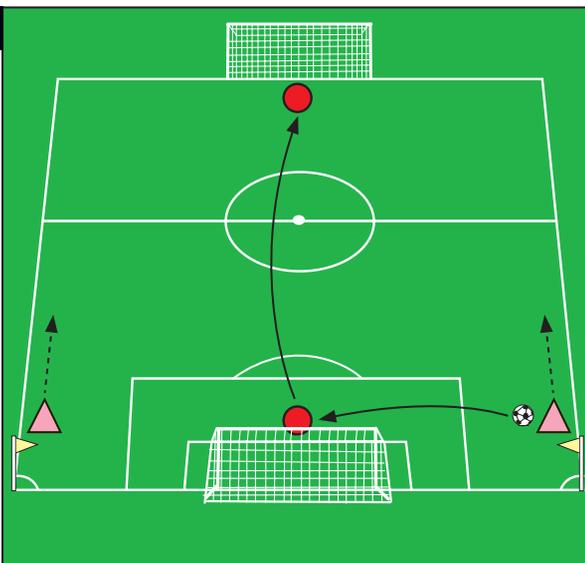
- L'entraîneur (ou un autre gardien de but) adresse le ballon au gardien qui le réceptionne puis le joue vers le but.

Objectif

- Réceptionner le ballon puis le jouer.

Variante

- Le gardien de but peut jouer le ballon comme il l'entend :
 - > en utilisant toutes les sortes de dégagement au pied
 - > en utilisant toutes les sortes de relance à la main
 - > en se plaçant où il veut devant le but



6. Situation d'entraînement

Déroulement

- L'entraîneur adresse un ballon au gardien de but ; celui-ci le joue par-dessus un autre gardien dans le but.

Objectif

- Réceptionner / jouer le ballon.
- Frapper le ballon en force :
 - > choix du geste technique

Variante

Jouer le ballon

- Des mains.
- Des pieds.

Réceptionner

- Les ballons en force.
- Les ballons en cloche.
- Les passes en retrait.

Gardien en attente

- Se rapprocher du but.
- S'éloigner du but :
 - > essaie-t-il d'intercepter le premier ballon?

