

Le gardien du but
Aspect technique
Echauffement

Table des matières

1	Le gardien de but	2
2	Rappel des postures de base	3
3	Le déplacement	4
4	La parade	5
5	La relance	9
6	Le repli défensif	9
7	Echauffement	10
8	Travail de la technique de base	11

1 Le gardien de but

1.1 Les aspects psychologiques

Le gardien de but doit pouvoir dominer toutes situations même dans une mauvaise journée.

- le bon gardien de but n'est pas forcément celui qui arrête 30 ballons une fois dans la saison, c'est celui qui arrête 2 ou 3 ballons importants qui font gagner le match plusieurs fois dans la saison.
- le gardien de but est un être seul, très sensible, qui n'a pas le droit à l'erreur (chaque faute est très visible) et qui a besoin de communiquer,
- ses meilleurs amis restent la barre et les poteaux.

1.2 La détection

Profil morphologique:

- les gardiens sont plutôt grands.

1.3 Mental

Avoir envie:

- d'occuper le poste,
- de s'entraîner beaucoup (et parfois seul).

Courage, combativité:

- ne pas reculer sur le ballon.

Etre capable d'initiative.

Conclusion

Si l'acquisition d'une technique de base est essentielle chez le débutant, en observant les gardiens de but de haut niveau, vous constaterez qu'il n'existe pas d'attitudes types mais des attitudes en fonction de la personnalité et de la morphologie de chaque gardien de but.

2 Rappel des postures de base

2.1 Position des bras

- elle doit être "confortable", la plus naturelle possible et dépend de la morphologie du gardien de but,
- elle se situe en général à hauteur du visage, un peu en avant, pas trop écarté.

2.2 Position des jambes

- les pieds sont écartés (distance égale à la largeur des épaules),
- les jambes légèrement fléchies avec appui sur l'avant pied.

2.3 Avant la parade

- le gardien de but devra respecter des principes de placement et de déplacement précis, même si chaque gardien de but à son propre style,
- il doit rechercher une attitude générale confortable avec un équilibre dynamique permettant le déclenchement de la parade.

2.4 Attitude sur tir de loin

- écartement des pieds égal à la largeur des épaules (30 à 50 cm suivant les gardiens),
- orientation des pieds légèrement extérieure (permettant au gardien une intervention sur le côté facilitée),
- appuis sur l'ensemble du pied mais les forces doivent porter sur l'avant du pied,
- les genoux légèrement vers l'avant, ils doivent supporter 1/3 du poids du corps,
- les épaules sont relâchées (pas de contractions parasites),
- les coudes légèrement en avant et légèrement pliés,
- mains dans le champ visuel, paume des mains vers l'avant,
- doigts légèrement écartés, pouces tournés vers l'intérieur.

2.5 Attitude sur tir de près (aile)

- pieds plus serrés (écart égal à 2/3 de la largeur de la balle,
- pointes des pieds tournées légèrement vers l'extérieur,

Position par rapport au poteau:

- le pied extérieur se situe à une distance égale à 2/3 de la largeur de la balle (le ballon ne doit pas pouvoir passer entre la jambe et le poteau),

Main côté poteau:

- coude à hauteur de la tête, main légèrement devant et au-dessus de la tête,

Main intérieure:

- coude à angle droit, main à hauteur de la tête légèrement en avant.

2.6 Il prend des informations sur

- la position de l'ensemble ballon bras du tireur,
- la course du porteur de balle,
- le déplacement de sa défense,
- il doit posséder une connaissance de jeu de l'adversaire pour pouvoir anticiper.

3 Le déplacement

- il doit permettre au gardien de but de faire preuve de **vigilance**, d'**équilibre** et de **dynamisme**,
- il s'effectue sur un arc de cercle entre les deux poteaux, cet arc de cercle sera plus ou moins loin du but en fonction du gabarit et du style de chaque gardien,
- le gardien utilise des petits pas chassés ou glissés pour rester dynamique. Il se déplace toujours avec le maximum d'appuis au sol,

Le gardien de but se situe toujours sur un axe:

- ballon,
- tête du gardien,
- milieu du but.

3.1 Les déplacements latéraux

- s'effectuent en pas chassés sans perdre de hauteur,
- s'effectuent par glissements des appuis afin de pouvoir intervenir à tout moment et en ayant toujours un contact avec le sol qui permettra une possibilité de réaction.

3.2 Les déplacements en profondeur avant

déplacements vers l'avant pour les tirs de près, recherche de rapidité dans la prise de position par rapport à la position du tireur (pas glissés, pas sautés, course).

- **Toujours deux pieds au sol avant l'intervention.**

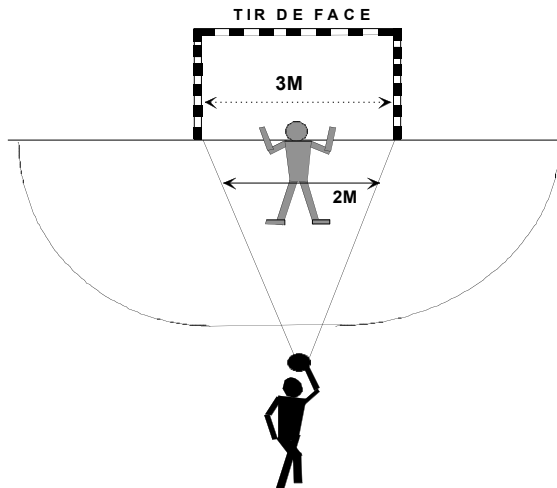
3.3 Les déplacements en profondeur arrière (sur lob)

- déplacement rapide en arrière, toujours face au ballon,
- intervention à une main à la suite de deux ou trois pas.

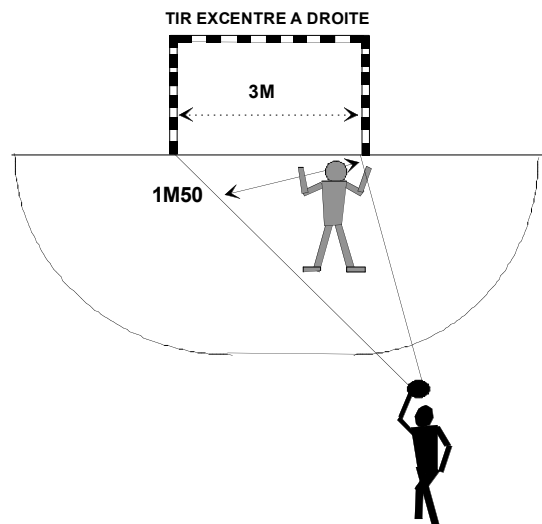
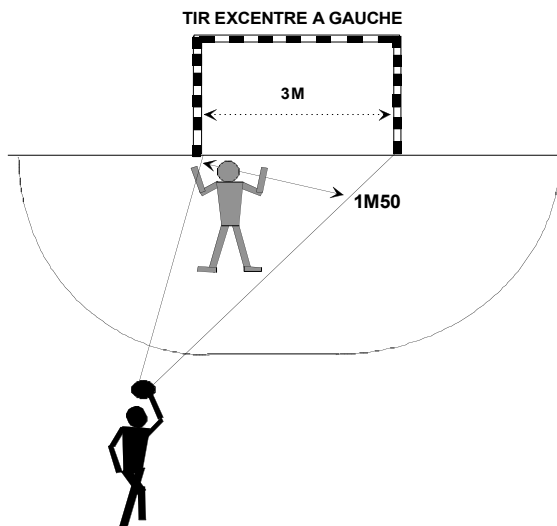
3.4 Chez les jeunes gardiens insister sur

- faire disparaître les déplacements sur des jambes trop raides,
- faire disparaître les attitudes de bras trop écartés et tendus, cela évitera les traumatismes du coude (intervention systématique bras en hyper extension) et favorisera la rapidité d'intervention des membres supérieurs,
- faire toujours face au ballon,
- **si l'attitude, le placement et les déplacements sont efficaces, le gardien de but aura créé toutes les conditions nécessaires à la réalisation d'une bonne parade.**

4 La parade

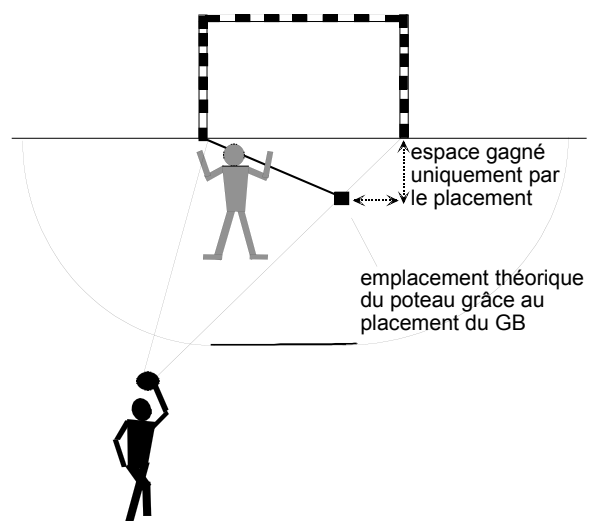


- le placement du gardien de but s'effectue entre la balle et le but. Le but fait 6m2 à défendre, mais en s'avançant le gardien de but peut réduire cette surface, notamment sur les tirs excentrés.



Une certitude :

- **Les seuls amis du gardien de but sont les poteaux.**
- si vous êtes près, il faut le caresser (toujours savoir où il se trouve),
- si vous êtes loin, il faut l'appeler (réduire l'espace à protéger).



4.1 Les parades de loin

- sur les tirs de loin en liaison avec ses défenseurs, le gardien devra choisir en fonction de sa lecture du tir entre une parade:
 - haute,
 - à mi-hauteur,
 - basse.

C'est son analyse de la trajectoire de balle qui déterminera son choix.

En général:

- jusqu'aux genoux, le ballon s'arrête avec les bras, au-dessous avec les jambes, les bras assurant une couverture,
- le buste doit rester le plus droit possible, pas le déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière,
- tir en haut: protection avec les mains,
- tir à mi-hauteur: les jambes rejoignent les bras, les épaules ne doivent pas descendre.
- tir en bas: protection avec bras et jambes,

4.2 Les parades hautes

- recherche idéale à deux mains, mais suivant la vitesse de tir, intervention à une main. Le gardien de but projette tout son corps vers le ballon en poussant sur la jambe opposée à l'impact du tir,
- le gardien n'a pas le temps matériel pour intervenir en pas chassés, c'est la poussée latérale qui lui permet de se rapprocher du ballon (utilisation du corps entier dans le déplacement),

4.3 Les parades à mi-hauteur

- le gardien de but pousse latéralement sur la jambe d'impulsion opposée pour présenter le maximum de surface corporelle afin d'arrêter la balle,
- la poussée de la jambe est déterminante pour allonger le tronc et le bras qui arrête la balle,

Attention

- des jambes trop raides ou une parade systématique à deux mains limitent l'efficacité du jeu du gardien,
- des jambes trop en extension avant la parade diminuent les possibilités de poussée,
- il faut supprimer les appuis trop écartés ou l'absence de poussée des jambes qui limitent l'amplitude du geste,
- afin de ne pas rendre la balle à l'adversaire, on ne doit ni la boxer ni la frapper. Les ballons amortis permettront d'ailleurs une meilleure relance.

4.4 Les parades basses

- sur tir en bas, le gardien de but met le maximum de surface corporelle bien répartie en amenant tout son corps vers l'impacte de la balle,
- la poussée de la jambe opposée et l'inclinaison du tronc permettent d'amener dans la zone d'arrivée du ballon un maximum de surface corporelle,
- il y a glissement du pied (l'appui étant sur le pied opposé),
- la pointe de pied doit absolument rester externe, sinon il y a blocage du genou,
- le bras est légèrement devant la jambe,
- le coude à hauteur du genou,
- la main ouverte: écartement bras tibia = 2/3 du ballon,
- doigts ouverts,
- l'épaule protège les tirs à rebond,
- le genou pousse le bras vers l'extérieur (ceci est impossible si la pointe de pied n'est pas tournée vers l'extérieur),
- l'autre main est mobile devant le corps pour protéger un éventuel tir dévié (entre les jambes ou vers la hanche ou l'épaule opposée).

Attention

- il faut porter toute votre attention sur tout déséquilibre qui nuit à l'efficacité du geste.
- tout écart excessif des appuis détruit cet équilibre.
- si le tronc ne se penche pas vers la balle, si les appuis sont trop en extension, l'efficacité diminue.

4.5 Les parades de l'aile

- dans un angle fermé, le gardien de but devra piéger le tireur pour l'amener où il le souhaite.
- il peut avancer de son premier poteau pour fermer ensuite latéralement le deuxième poteau,
- il peut aussi ouvrir son premier poteau pour refermer latéralement l'espace laissé volontairement au tireur, Il devra ramener tout son corps du côté ouvert,
- il peut enfin provoquer le lob du tireur :
 - en avançant,
 - en restant en permanence,
- parade en revenant en arrière (2 pas vers l'arrière suivi d'une intervention à une main).

Attention

- le jeune gardien de but devra doser l'espace libéré en fonction de ses capacités de fermeture,
- il ne devra pas être stéréotypé dans sa parade,
- il devra diminuer, par le positionnement des bras et des jambes, les espaces au-dessus de la tête, au niveau de la hanche,
- si le déplacement latéral est insuffisant pour ouvrir et fermer clairement un espace, le gardien de but est mis en échec,
- la rotation du bassin empêche le gardien de but de faire face à la balle et de couvrir une surface importante de but,
- l'effacement du corps qui donne de l'espace au tireur est souvent synonyme de crainte de la part du gardien de but,
- chez le jeune gardien, il faudra beaucoup insister sur le fait que la parade n'est qu'un aboutissement suite à un travail préparatoire de placement et de déplacement sur l'axe ballon-centre du but.

4.6 Les parades de près

1^{ère} possibilité:

- sur les tirs de près, plein centre, le gardien de but va envahir l'espace du tireur, le surprendre par des parades basses très écrasées en envoyant tout son corps vers l'impact du tir,
- la poussée de la jambe pour boucher l'espace libre avec tout le corps est déterminante. Faire face à la balle sans s'effacer, attaquer le ballon devient obligatoire.

2^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut aussi éclater en impulsant à partir de sa position dynamique pour exploser devant le tireur,
- la mobilité des bras et des jambes est essentielle pour affiner la parade et chercher la balle,
- l'impulsion des jambes est fondamentale pour ce type de parade (sans poussée du train inférieur, pas de parade possible).

3^{ème} possibilité:

- le gardien de but peut enfin utiliser une parade de près sur un pied en lançant la jambe et les bras pour fermer un côté de tir, l'équilibre sur la jambe d'appui est très important pour cette parade, fermer et couvrir tout l'espace entre le genou et l'épaule avec bras et jambe au bon moment est obligatoire,
- pour avoir le maximum de rapidité lors du monté de la jambe, il faut d'abord monter le genou et ensuite fouetter avec le pied.

Attention

- | |
|--|
| <p>– déclencher sa parade trop tôt, être stéréotypé sur le côté de sa parade sont des défauts à dépister très vite chez le jeune gardien de but.</p> |
|--|

5 La relance

- afin d'effectuer une passe longue après la récupération, le gardien de but devra pouvoir s'appuyer sur un train solide permettant un bon équilibre qui favorise la précision et la puissance de la relance.

5.1 Les positions pour la relance

- les pieds sont écartés, la jambe avant étant celle opposée au bras lanceur,
- dans la relance, le gardien de but s'appuiera sur une jambe solide,
- il dégage son regard en armant (balle loin derrière la tête) et il utilise tout l'enchaînement,
- relâché épaule, coup de poignet, travail de la main, poussée des doigts, afin de rendre la passe longue, précise et modulée (tendue ou en cloche suivant la présence ou non d'adversaire sur la trajectoire).

Attention

- dès la parade effectuée, le gardien de but devra se concentrer très rapidement sur :
 - la récupération du ballon (la plus rapide possible),
 - la lecture et l'analyse des positions des partenaires et des adversaires sur le terrain,
 - il devra enfin choisir le type de relance (longue ou courte),
 - il pourra enfin participer à la montée de balle sur le champ (il est le premier attaquant),

6 Le repli défensif

- le gardien de but, par son positionnement à 10m de son but environ, dissuade les relances directes,
- le gardien de but peut intercepter une balle longue,
- il ralentit la montée de balle adverse et favorise le repli défensif de ses partenaires(il devient le septième défenseur).

7 Echauffement

7.1 Les gardiens de but se mettent en jambes en courant sans balle et font les exercices suivants :

- course avec élévation des genoux,
- course avec élévation des talons jusqu'aux fesses,
- course latérale avec rotations,
- course avec croisement des jambes,
- course avec saut en extension,
- course avec pas en extension (gauche/droite).

7.2 Chaque gardien de but a un ballon et fait les exercices suivants :

- en courant, faire circuler la balle autour des hanches,
- lancer la balle en l'air, faire une tête et rattraper, ensuite tête, genou et rattraper, puis tête, genou, pied et rattraper,
- lancer la balle au-dessus de la tête, la récupérer derrière le dos avec les deux mains, ensuite la relancer vers l'avant,
- déplacement dans la zone en faisant des dribles,
- déplacement latéral en driblant avec changement de direction dans un espace réduit (zone),

Jeux d'échauffement

- déplacement latéral en driblant et allant toucher les chevilles des adversaires,
- nommer un loup, puis course poursuite dans la zone en déplacement latéral et drible,

7.3 Exercice d'échauffement avec raquettes de plage ou badminton

- Avec une raquette dans chaque main, échange entre 2 gardiens à distance réduite afin de privilégier la vitesse et la mobilité, interdire les revers.

7.4 Exercice de sautillé

- sautillé sur place 2 pieds ou alterné d'un pied sur l'autre,
- sautillé 2 pieds avant arrière, gauche droite, former un carré,
- sautillé 1 pied puis alterné
- sautillé 1 pied et montée du genou au coude avec la jambe opposée,
- sautillé 1 pied et montée du pied à la main avec la jambe opposée,
- alterner les mouvements sautillé 1 pied.

7.5 Exercice de passe avec ballon

- échange de balle entre 2 gardiens en style volley mais avec une main
- échange de balle entre 2 gardiens avec les pieds

7.6 Exercices de parade avec ballon

Ces exercices sont destinés à travailler l'adaptation au ballon dans le cadre d'un échauffement spécifique avant entraînement ou match, d'autres objectifs sont également visés.

7.7 Exercice 1

Entraîneur et gardien à 3 mètres de distance, chacun a un ballon et le joue en même temps que l'autre, l'entraîneur roule le ballon alternativement dans le coin droit puis gauche, le gardien le rattrape et le renvoie à l'entraîneur.

Important :

- faire attention à la technique de déplacement : allonger la foulée vers le poteau,
- redresser le buste pendant le changement de côté,
- accélérer les passes au maximum, éloigner les ballons du gardien, viser progressivement les coins.

Variante :

- le gardien ramasse les ballons à une main.

7.8 Exercice 2

- l'entraîneur lance alternativement dans la lucarne haute gauche ou droite. Le gardien se déplace latéralement vers les poteaux grâce à de rapides pas chassés latéraux.

Varier les localisations.

- série haute,
- série mi-hauteur,
- série basse,
- série diagonale, par exemple, gauche haut, droit bas,
- série avec localisations variées à différentes hauteurs.

7.9 Exercice 3

- à vitesse accélérée, obliger le gardien à sauter vers les coins droit et gauche pour toucher la balle.

Important :

- utiliser la technique des pas sautés pour aller dans les coins,
- suivant la technique privilégiée, mais aussi sous forme de variante éducative, le saut peut, doit s'effectuer avec impulsion sur la jambe côté balle ou la jambe côté opposé à la balle,
- effectuer au maximum un pas chassé entre les sauts,
- éloigner progressivement les ballons du gardien afin de provoquer des actions proches du jeu.

Variante:

- travailler les diagonales (à gauche en haut, à droite en bas et inversement).

8 Travail de la technique de base

- le travail de la technique de base n'est jamais fini, par des répétitions incessantes, il doit être entièrement automatisé.

8.1 Exercice à vide

- ces exercices s'effectuent sans balle et de ce fait peuvent être réalisés sans difficultés. Ils font également partie de l'échauffement avant l'entraînement ou le match.

8.2 Exercice

- à partir du placement de base, toucher à deux mains le coin du but, reprendre le placement au centre des buts, toucher de l'autre côté, effectuer 10 à 15 répétitions par série, travailler à vitesse maximale.

8.3 Exercice

- à partir du placement de base, défendre alternativement de chaque côté par une parade pied main une balle supposée tirée basse.

Variante :

- défense en parade très basse (passage de haies).

8.4 Exercice

Les 2 exercices précédents sont liés, le travail se fait en diagonale de la manière suivante

- à partir du placement de base, parade gauche basse,
- après pas chassé, parade dans le coin droit haut,
- après pas chassé, parade vers le coin gauche haut,
- après pas chassé, parade basse dans le coin droite.

Important :

- ne pas courir d'un poteau à l'autre, toucher le poteau après un saut,
- technique de pas sautés (pied d'impulsion côté balle ou côté opposé à la balle),
- toutes ces actions sont à travailler à vitesse maximale. Suivant la forme physique 3 à 6 répétitions.

8.5 Exercice

Séries de parades d'un côté défini :

- uniquement parades hautes,
- uniquement parades basses,
- alterner parades hautes et basses.

8.6 Exercice 5

- l'entraîneur indique le coin vers lequel le gardien doit agir en utilisant la technique adaptée à la situation,
- toutes ces séries peuvent être couplées avec des séries de tirs (2^e gardien, 2^e entraîneur),
- augmenter progressivement la puissance des tirs pour obliger le gardien à se "battre" sur chaque balle.

8.7 Exercice entre piquets

- mouvements de défense haute à une main ou à deux mains entre des piquets qui forcent une parade latérale en avant,
- mouvement de défense basse entre des piquets afin de travailler des parades pieds mains,
- mouvement de défense mi-haute à la hauteur du piquet puis déplacement latéral entre chaque piquet.