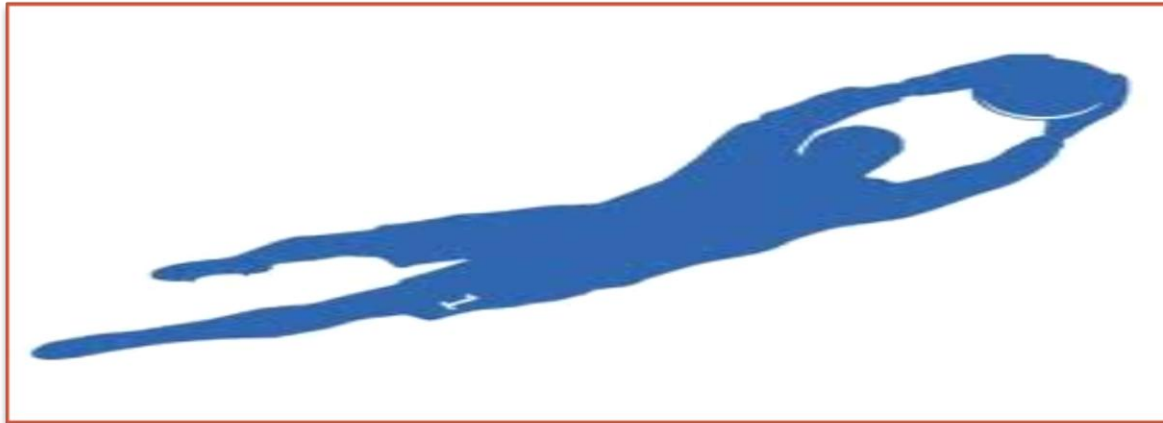


Modèle de performance du gardien de football



Logique interne du gardien de but au football

2

❑ Logique interne 1^{er} niveau:

- ❑ Au football, Le rôle du gardien de but est d'arrêter le ballon avant de rentrer dans le but. Le gardien doit intervenir sur tous les ballons qui se présentent dans la surface de réparation, que ce soit dans les airs, au sol et surtout dans les pieds d'un adversaire.
- ❑ Le gardien peut pour ce faire utiliser tout son corps, y compris ses bras et ses mains. Cependant, il n'a ce privilège qu'à l'intérieur de sa surface de réparation bien qu'il puisse évoluer théoriquement sur tout le terrain. Il est le dernier rempart entre le ballon et le but de son équipe. Il occupe un poste essentiel dans le football moderne, car le gardien de but joue de plus en plus en position de libéro.

Logique interne du gardien de but au football

3

❑ Logique interne 2^{ème} niveau:

❑ En défense:

- ❑ Le gardien de but est un joueur à part entière dans une équipe même s'il est radicalement différent. C'est en effet le seul joueur habilité de son équipe à pouvoir saisir à tout moment le ballon avec ses mains (avec des gants). Il évolue également avec un maillot différent de celui de ces coéquipiers pour pouvoir le distinguer. Son rôle principal est d'empêcher les joueurs de l'équipe adverse de marquer un but. Il dirige également sa défense, replace ses joueurs lors des phases offensives adverses, choisit le placement de son mur lors des coups de pieds arrêtés. Désormais, il évolue en libéro quand son équipe a la possession du ballon. Il doit également avoir la capacité de lire le jeu pour anticiper les actions dangereuses et les annihiler le plus rapidement et proprement possible.

❑ En attaque:

- ❑ le poste de gardien de but a considérablement évolué ces dernières années. Dorénavant, étant donné que le football actuel va de plus en plus vite, le gardien doit être bon avec ses pieds, les deux si possible, il doit savoir relancer proprement et précisément, que ce soit dans le jeu court ou long, être le premier contre-attaquant si possible. Son rôle a surtout évolué au niveau de la technique balle au pied et de la précision dans ses relances.

Modèle de performance

Gardien de but de haut niveau
Pendant un match de football



Techniques défensives:

- s'opposer à la progression du ballon:

. Gérer les espaces entre le but, le partenaire et l'adversaire et réduire les angles de passes/Orienter le choix de l'adversaire et ou intercepter le ballon sur le temps de passe/Intercepter ou dévier le ballon aérien

- protéger le but:

. Se placer et déplacer pour intercepter le ballon dans les pieds de l'adversaire

Techniques offensives:

-participer à la conservation du ballon: garder le ballon près de soi pour relancer/ aider en soutien.

-progresser: jouer avec un appui ou dans un intervalle

-créer un déséquilibre: jouer dans le dos de la défense

Facteurs physiques:

-Endurance (générale/anaérobie alactique).

-Vitesse

(d'action/réaction/gestuelle/d'analyse/sprint)

-Force (explosive/endurance/vitesse)

+++ membres supérieures et inférieures.

-Gainage

-Coordination

-Souplesse (musculaire et articulaire)

-Dé détente verticale et horizontale

-Puissance membres supérieures et inférieures

(+++)

Facteur technico tactique

(est l'activité pratique du gardien sur le terrain. Dans son jeu, nous distinguons notamment les tâches défensives et offensives)

La stratégie:

-C'est connaître le fonctionnement et les principes du système de jeu de son équipe.

- C'est connaître les rôles et postes des joueurs de l'équipe adverse:

La tactique:

-En fonction du système de jeu de l'équipe adverse, j'adapte ma position (haut/bas)

- gardien est considéré comme un libéro

Facteurs psychologiques:

- Bio-émotionnels: gestion du stress/de soi/de l'agressivité/ de la frustration/ la pression du résultat/la décision d'un arbitre.

-Bio-informationnels: prise de décision/analyse/concentration/observation de la situation/traitement de la situation.

-Bio-motivationnel: confiance en soi (estime en soi)/motivation/persévéré/plaisir de jouer.

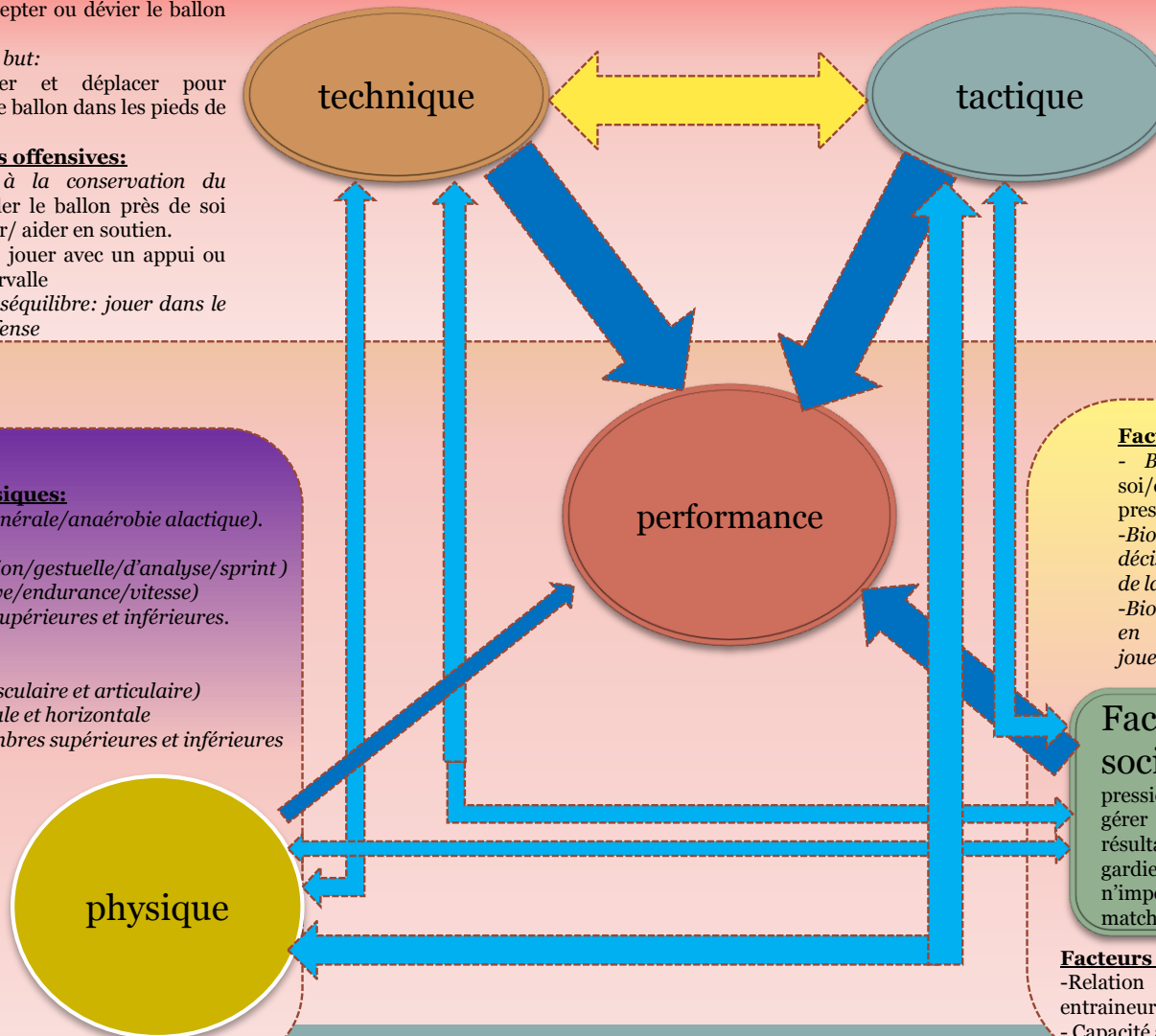
Facteur psycho sociale

(il aide à résister à la pression de l'environnement et à gérer la responsabilité du résultat. Il désigne la capacité du gardien à intervenir avec succès à n'importe quel moment du match)

Facteurs sociaux:

-Relation entre le gardien avec les joueurs, entraîneur gardien et principal.

- Capacité à soutenir et à aider.



La dimension technique

6

• **Techniques défensives:**

C'est être capable de s'opposer à la progression du ballon:

- ❑ Gérer les espaces entre le but, le partenaire et l'adversaire et réduire les angles de passes. (*Positionnement du gardien en fonction du ballon et la situation de jeu*).
- ❑ Orienter le choix de l'adversaire et ou intercepter le ballon sur le temps de passe. (*les techniques à mettre en application: Jeu au pied, Jeu à la tête. Les plongeurs : prise de balle et ou déviation*).
- ❑ Intercepter ou dévier le ballon aérien. (*la technique à mettre en application: La sortie aérienne : prise de balle et ou déviation*).

C'est être capable de protéger son but:

- ❑ Se placer et déplacer pour intercepter le ballon dans les pieds de l'adversaire. (*la technique à mettre en application : La sortie dans les pieds (1C1)*)
- ❑ Réduire les angles de frappes. (*les techniques à mettre en application : Prise de balle : Au sol, Mi-hauteur, Aérienne . Plongeurs : Avant, latéraux, arrière*)
- ❑ Ecarter dévier le ballon de l'axe du but. (*les techniques à mettre en application: Déviations (claquette et poing) Plongeurs : Avant, latéraux, arrière*)

La dimension technique

7

• **Techniques offensives:**

C'est être capable de participer à la conservation du ballon:

- ❑ Tenir le ballon près de soi pour relancer. (les techniques à mettre en application: *Prise de balle (6 secondes) + relance*).
- ❑ Aider en soutien . (les techniques à mettre en application: *Contrôle, Amorti conduite, passe courte ou passe longue*).

C'est être capable de progresser:

- ❑ Jouer avec un appui. (les techniques à mettre en application: *Relance pied: Passe courte, passe longue, 5,5m (six mètres), dégagement en 1/2 volée*).
- ❑ Jouer dans un intervalle. (les techniques à mettre en application: *Relance main : au sol, javeloté et bras roulé*).

C'est être capable de créer un déséquilibre:

- ❑ Jouer dans le dos de la défense. (les techniques à mettre en application: *Jeu long, main- pied, en 1/2 volée, relance bras enroulé*).

La dimension stratégique et tactique

8

Dimension stratégique : c'est ce qui concerne avant le match.

- ❑ C'est connaître le fonctionnement et les principes du système de jeu de son équipe, par rapport au style de son équipe (soit offensive, ou défensive), et celui de son adversaire également.
- ❑ C'est connaître les rôles et postes des joueurs de l'équipe adverse afin d'anticiper les actions.

Dimension tactique: c'est ce qui se passe pendant le match.

- ❑ Si l'équipe adverse pendant le match, joue avec un bloc bas, le gardien doit jouer court pour éviter de perdre le ballon. À l'inverse, si l'équipe adverse pendant le match, joue avec un bloc haut, le gardien devra jouer long dans le dos de la défense afin de mettre les défenseurs en difficulté et ses attaquants dans une situation de but. Mais seul le gardien est capable de prendre cette décision car il a une vue total sur le jeu et le placement de ses joueurs, mais aussi des joueurs adverses.
- ❑ Avec l'évolution du football moderne, qui va beaucoup plus vite, le positionnement du gardien a changé. Désormais, il évolue en libéro quand son équipe à la possession du ballon afin de l'aider à conserver la balle (il est le premier relanceur de son équipe). Mais ce poste de libéro ne se retrouve pas que dans l'animation offensive. On l'a retrouve également dans l'animation défensive, ou il doit également avoir la capacité de lire le jeu pour anticiper les actions dangereuses et les analyser le plus rapidement et proprement possible (car il peut être amené à sortir vite de sa surface de but pour dégager un ballon qui est parvenu dans le dos de sa défense).

La dimension physique

9

Le gardien de football doit avoir des qualités:

- ❑ **La vitesse:** « la vitesse du footballeur est une qualité très diverse. Elle implique non seulement la *capacité d'action* et *de réaction rapide*, la *rapidité de départ* et de course, celle du maniement de la balle, du sprint et l'arrêt, mais aussi *la rapidité d'analyse* et *d'exploitation de la situation du moment* » (Benedek et Palfai, 1980). Mais les principales qualités que le gardien mettra en application durant le match est la **vitesse de réaction** (capacité de réagir dans le plus bref délai à un signal donné), **la vitesse gestuelle** (c'est la vitesse d'action, qui est la vitesse nécessaire à la réalisation d'une action motrice), cette vitesse gestuelle lors du match, chez le gardien se remarque principalement lors des sauts, des plongeons, des frappes ...
- ❑ **La force:** « c'est la capacité motrice qui va permettre de vaincre une résistance ou de s'y opposer par un effort intense ». L'importance de la force pour un gardien est impensable (car le gardien pendant le match devra sauter le plus haut et le plus loin, saisir le ballon avant l'adversaire, être résistant dans les duels aériens ou en 1 contre 1). Les différentes formes de forces sont: *la force maximale, force-vitesse, force-endurance*. Elles sont pratiquement dans toutes les actions du gardien.
- ❑ **L'endurance:** « c'est la capacité du sportif à résister à la fatigue, quelle que soit son origine ». L'endurance du gardien pendant le match sera complètement différente des joueurs. L'endurance générale (l'endurance de longue durée) est importante pour le gardien.

La dimension physique

10

- ❑ **le gainage:** c'est la jonction permettant la transmission de force entre le haut et le bas du corps au moment d'un plongeon latéral afin d'éviter que le gardien se retourne au moment de la frappe, ou sur une sortie aérienne ou le gardien doit être solide dans l'impact pour ne pas se faire bousculer. Mais encore sur une frappe de balle lors d'un dégagement.
- ❑ **La puissance:** c'est engendrer une force donnée le plus rapidement possible. Les formes d'explosivité que le gardien de but met en application: la force explosive ; la vitesse explosive. En effet, il aura une explosivité des membres inférieures et supérieures importante. (par exemple sur un plongeon, ou sur un arrêt réflexe).
- ❑ **Coordination:** « elle est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation du mouvement (Hirtz,1981). Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptations), de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements sportifs » (Frey,1977). Par exemple pour le gardien, c'est la *coordination avec ballon* (maîtrise de la balle avec les mains et les pieds) et *sans ballon* (déplacements, plongeon...).
- ❑ **La souplesse:** « La souplesse est la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude possible, que ce soit de façon active ou passive » (RENATO Manno, 1989). Le poste de gardien de but nécessite une souplesse importante car la qualité des gestes spécifiques est liée à cette dernière. Les formes de souplesse en football et qui se retrouve chez le gardien: souplesse musculaire; la souplesse articulaire (cheville/genou/hanche/épaule/poignet ...)

La dimension physique

11

- ❑ **La détente:** « mouvement d'extension des muscles pour sauter le plus haut et le plus loin ». Cette qualité physique est très utilisée chez le gardien, lors d'une sortie aérienne (détente verticale) et lors d'un plongeon au sol ou à mi-hauteur (détente horizontale), car sinon le gardien serait en réelle difficulté dans ses interventions.

La dimension psychologique et sociale

12

Dimension sociale

- ❑ Avoir une bonne relations avec les joueurs, avec l'entraîneur principal, et surtout avec l'entraîneur de gardien (qui est le point important du gardien de but, c'est notre repère).
- ❑ Capacité à aider (être en soutien pour demander le ballon quand son défenseur ne pas aller de l'avant), soutenir ses partenaires (par exemple sur coup de pied arrêté lors d'une sortie aérienne).

la personnalité et le caractère du gardien peuvent avoir un impact direct sur son mental et sur sa performance.

Dimension psychologique

Facteurs bio-informationnels :

- ❑ Capacité à percevoir une situation.
- ❑ Capacité à analyser une situation (par exemple savoir si je sors ou pas sur un ballon aérien).
- ❑ Capacité à traiter une situation.
- ❑ Capacité à prendre une décision. (par exemple si je dois jouer court ou long sur une relance).
- ❑ Rester concentré durant toute la partie pour éviter les erreurs d'inattention qui risquent de profiter à l'adversaire. (car le gardien peut être amener à ne rien faire pendant un moment, et sur la seul action du match il devra est présent).
- ❑ On parlera ici du système cognitif.

La dimension psychologique et sociale

13

Facteurs bio-émotionnels (capacité de gestion émotionnelle)

- ❑ Etre capable de gérer son stress, avoir du recul, prise de conscience des situations vécues, verbaliser le vécu intérieur.
- ❑ Etre capable de gérer: son agressivité, sa nervosité, sa frustration, les insultes des joueurs adverses ou des supporters, le lancement d'objet, la pression du résultat, la décision d'un arbitre (par exemple sur une faute dans la surface ou proche de la surface).

Facteurs bio-motivationnels (capacité motivationnelle, et l'estime de soi).

- ❑ Ressentir du plaisir à jouer.
- ❑ Rester motivé quelque soit le score.
- ❑ Etre combatif, persévérant dans la difficulté.
- ❑ Avoir toujours confiance en soi, croire en ses qualités et les qualités de ses partenaires.

Interactions entre la dimension technique et psychologique

14

❑ Relation techniques/psychologiques:

- ❑ Un gardien effectuant des gestes techniques efficaces va posséder des ressources psychologiques favorables. Il aura plus confiance en soi, sera plus concentré sur ce qu'il devra faire, plus motivé pour ne pas encaisser de but, plus persévérant dans les efforts (pour plonger, pour une sortie dans les pieds, une sortie aérienne ...), sentira mieux les futures actions... Ceci sera bénéfique pour l'équipe, car elle sentira que son gardien est en forme et dans un grand jour, ça permettra aux joueurs d'être plus rassurés. À l'inverse, un gardien qui n'est pas efficace dans ses arrêts, pas précis dans ses gestes peut procurer un aspect négatif sur la motivation, la gestion de ses émotions (augmentation du stress, de la nervosité, de l'agressivité, perte de confiance en soi, diminution de la concentration ...), la capacité à traiter l'information et prendre des décisions.

❑ Relation psychologiques/techniques:

- ❑ Comme on a pu le voir dans le point précédent, on peut donc constater qu'un gardien concentré, combatif, qui gère son stress, motivé, qui a confiance en soi, persévérant dans les efforts ... se sentira bien dans le match et donc favorisera son habileté technique.

Interactions entre la dimension technique et la dimension physique

15

❑ Relations techniques/physiques:

- ❑ Les facteurs techniques en football influent sur les facteurs physiques du gardien. En effet la répétition des gestes techniques procure de la fatigue. C'est pourquoi la qualité d'endurance générale est très importante pour un gardien au football. Les autres qualités physiques comme la vitesse (de réaction ou d'action, gestuelle...), la force, l'explosivité, la souplesse, le gainage, la puissance, la détente ... sont très utiles pour frapper dans un ballon, faire un arrêt (plongeon au sol, mi-hauteur, sortie aérienne, parade réflexe...), sortir vite dans vite dans les pieds de l'adversaire, même si les interventions à faire sont moins fréquentes que chez un joueur.

❑ Relations physiques/techniques:

- ❑ A contrario, les facteurs physiques influent sur les qualités techniques. En effet la répétition des gestes techniques consomme de l'énergie qu'on peut constater au niveau physique et psychologique, c'est pourquoi un gardien qui manque d'endurance (générale), de force, de vitesse, de gainage, d'explosivité, de coordination... sera moins performant car il sera moins précis sur les arrêts à faire (par exemple sur une sortie aérienne si le gardien n'est gainé, il se fera bousculer. Mais aussi sur un plongeon si le gardien ne plonge pas rapidement, il encaissera un but ...) et moins apte à enchaîner la répétition de gestes techniques.

Interactions entre la dimension physique et psychologique

16

❑ Relations physiques/psychologiques:

- ❑ La fatigue physique accompagne souvent la fatigue psychologique. Le gardien est alors moins concentré sur le match et dans les dernières minutes du match car il y a une fatigue nerveuse qui jouera sur le physique. Il risque donc de moins bien traiter les informations, de mal gérer ses émotions (plus agressive, stress qui augmente, ...), moins motivé (n'aura plus la force de faire le moindre effort). C'est pourquoi, la nécessité d'avoir une bonne condition physique chez le gardien est très importante, pour pouvoir enchaîner les arrêts, les courses rapides, D'autant plus qu'au haut niveau la moindre erreur du gardien est critique (par manque de concentration, par le stress qui augmente...) peut coûter un match, et lui coûter sa place pour les prochains matchs.

❑ Relations psychologiques/physiques.

- ❑ Par ailleurs, un gardien plus motivé que jamais, qui se bat, qui ne se décourage pas, qui s'encourage lui-même ... malgré les problèmes rencontrés durant le match, va faire plus d'efforts pour soi-même (comme par exemple aller s'arracher sur une sortie aérienne dans les dernières minutes du match au milieu de tout le monde) et son équipe qui le ressentira de suite et motivera ses joueurs à faire d'eux-mêmes. Dans ce genre de situation, il est souvent observé que dans les dernières minutes d'un match sous haute pression (match important de championnat), la qualité d'endurance, de force, de vitesse gestuelle, de puissance, de gainage, seront plus que jamais sollicitées.

Interactions entre la dimension physique et la dimension tactique

17

❑ Relations physiques/tactiques:

- ❑ Les facteurs physiques influent sur les facteurs tactiques chez le gardien (plus précisément, dans les actions défensives). Par exemple, le gardien devra pouvoir enchaîner des sprints courts (environ 20 à 30 mètres) et à fortes intensités, sachant que maintenant il joue plus comme un libéro (il est par moment amené à sortir en dehors de sa surface de réparation). Une seule filière énergétique est traitée ici: la filière anaérobie alactique (effort durant entre 3 et 7 secondes). Mais il faut faire attention, il ne faut pas que se penche sur cette filière pour le gardien, il faut faire travailler les 3 filières afin qu'il puisse résister à la fatigue.

❑ Relations tactiques/physiques:

- ❑ Lors d'une action offensive ou le gardien est le premier relanceur, le seul moment où l'on pourra constater une sollicitation physique, se trouvera au niveau de la vitesse gestuelle, et de la force qu'il y mettra (par exemple si un gardien décide de rejouer long sur un joueur, la sollicitation se fera au niveau de la rapidité du geste et la force qu'il y mettra) mais la course de celui-ci ne sera pas mise à contribution. À l'inverse, lors d'une action défensive (sortir en dehors de sa surface, ou dans sa surface), la course du gardien est plus rapide (vitesse de réaction et d'action) et intense (explosivité) afin d'intervenir le premier sur le ballon. De plus, il devra dégager de la puissance afin de ne pas se faire mal.

Interactions entre la dimension psychologique et la dimension tactique

18

❑ Relations psychologiques/tactiques:

- ❑ la relation du gardien avec ses partenaires, son entraîneur principale (qui lui donne sa confiance en le mettant titulaire), et son entraîneur de gardien (qui est considéré comme un père) est un facteur déterminant de la performance. Le poste de gardien étant avant tout un poste individuel inséré dans un sport collectif, il faut qu'il y ait donc une bonne coopération avec ses partenaires, et une confiance énormes en eux. Par exemple, lors d'une situation défensive (sur un corner, le gardien va venir aider ses joueurs pour les soulager, et à l'inverse les joueurs vont protéger la sortie du gardien dans les aires en faisant obstacle à la course du joueur, et par conséquent on peut remarquer la solidarité entre le gardien et le joueur). De plus, la communication entre le gardien et le joueur est importante, car le gardien doit donner l'information à ses joueurs sur le positionnement de ses adversaires et de son coéquipier le plus proche ou le plus loin.

❑ Relations tactiques/psychologiques:

- ❑ En effet la tactique peut jouer un rôle important sur la psychologie du gardien. Lors d'une action défensive, se situant par exemple en dehors de la surface. Si le gardien n'arrive pas avant le joueur adverse sur le ballon, il va s'en vouloir et repasser l'action longtemps dans tête (on parle d'imagerie mentale), et peut avoir plusieurs conséquences (perte de concentration, hésitation dans les futures interventions, perte de confiance en soi, diminution de la capacité à percevoir et à analyser une situation, et diminution de la capacité à prendre une décision). A l'inverse, de réussir ses interventions, va lui permettre d'avoir une plus grande confiance en soi, une plus grande motivation, une plus grande concentration, de mieux gérer son stress ...

Interactions entre la dimension technique et la dimension tactique

19

❑ Relations techniques/tactiques:

- ❑ Dans le haut niveau, la tactique prime sur la technique. En effet c'est la technique qui va se mettre au service de la tactique afin de la réaliser correctement. Les gestes techniques du gardien vont influencer sur le rôle qu'il a (protéger son but, s'opposer à la progression du ballon, ou à l'inverse être capable de participer à la conservation du ballon, progresser, et d'être capable de créer un déséquilibre). En effet, le gardien d'aujourd'hui doit être polyvalent, car l'image que la plupart des gens se font est l'image d'un gardien qui ne fait qu'arrêter les ballons avec ses mains (plongeurs, prise de balle, sortie aérienne...). Sauf que maintenant, le gardien participe plus au jeu de son équipe, sachant qu'il est le premier relanceur. Il doit savoir jouer avec ses pieds (être précis dans ses relances au pieds, soit pour faire une passe courte ou longue). On peut donc constater que la technique est une dimension incontournable au football et en l'occurrence chez le gardien. Plus le gardien aura une maîtrise technique importante, plus facile sera le travail tactique.

❑ Relations tactiques/techniques:

- ❑ En fonction des tactiques que le gardien utilisera lors de ses interventions, les gestes techniques qu'il utilisera seront différents. Par exemple, lors d'une phase défensive, sur une frappe au but le gardien décidera soit de capter ou de dévier le ballon en fonction de la vitesse de celle-ci ou de la hauteur. Ou sur une phase offensive, sur une relance, le gardien décidera soit de jouer long ou court en fonction du placement des adversaires et de ses joueurs (ceci peut dépendre de la volonté de l'entraîneur à jouer long ou court).

bibliographie

20

❑ « gardien de but » alexander VENCEL