



■ Par **Olivier LAGARDE**, entraîneur spécifique des gardiens de but à l'Amiens SC (National) et de la sélection des Comores. Titulaire du DEF et du Certificat d'Entraîneur Spécifique gardiens FFF.

Aidez votre gardien de but à

Patron de la défense. Le poste de gardien réclame de réelles qualités sur le plan technique et physique, bien sûr, mais aussi mental. Quelle que soit la catégorie, il doit être un meneur, capable de conseiller, replacer, secouer... Reste qu'à un niveau amateur, tous n'affichent pas naturellement un tel leadership. Chez certains, un besoin d'accompagnement est nécessaire. Une tâche qui incombe à l'entraîneur.



"Lorsqu'il n'encaissait pas de but en match, un de mes gardiens avait pris l'habitude d'emmener ses partenaires dans une sandwicherie ! Un moment de convivialité qui a permis à la fois de motiver ses coéquipiers, tout en lui conférant une place importante dans la vie du groupe"

Un attaquant a beau manquer trente occasions franches au cours des 90 minutes règlementaires, on dira de lui qu'il a fait gagner son équipe s'il parvient à inscrire le but de la victoire dans les arrêts de jeu. Le gardien, lui - à supposer qu'il se rate sur ce but - portera la responsabilité de la défaite, quand bien même il aura effectué trente arrêts exceptionnels durant la partie... Ce simple constat suffit à saisir l'importance de la dimension psychologique dans le profil

et l'entraînement du gardien de but. Il doit savoir encaisser, gérer ce type de situation, et repartir de l'avant. Une force mentale à même de s'exprimer plus généralement vis-à-vis de ses partenaires et adversaires face auxquels il doit dégager de la confiance, une maturité, et un véritable leadership dans sa zone de vérité. Sans cela, difficile de briller et de se faire respecter à un poste autant exposé. Bref, technique et force de caractère s'avèrent indissociables de sa performance et de

sa place dans le groupe. A l'entraîneur d'entretenir cela, voire de le développer si nécessaire.

Cœuvrer à ce qu'il reste connecté au groupe... et fasse preuve d'autorité

Premier écueil à éviter : considérer le gardien comme un joueur "à part", décon-

CORRIGEZ L'ATTITUDE DU GARDIEN VIS-À-VIS DES PARTENAIRES ET ADVERSAIRES

J'ai le souvenir d'un gardien de but qui, après une erreur commise par un partenaire, s'énervait souvent au point de crier ou de mettre un coup de pied sur le poteau. C'est le genre de réaction typique de certains portiers qui ne parviennent pas à gérer leurs émotions. Le problème est qu'en réagissant ainsi, le gardien renforce non seulement la confiance des attaquants qui comprennent que le portier adverse n'est pas serein, mais fait douter ses propres défenseurs qui voient en lui un partenaire entamé psychologiquement... Bref, un message à la fois positif vis-à-vis de l'adversaire et négatif vis-à-vis des partenaires. Dans la formation du gardien de but, c'est naturellement l'inverse qu'il convient de faire : apprendre à faire douter l'adversaire (en lui faisant comprendre inconsciemment qu'il devra faire "l'impossible" pour marquer) et à renforcer la confiance de ses partenaires ! Voilà pourquoi l'entraîneur que vous êtes doit être très attentif à ce type de réaction de façon à aider le gardien à véhiculer les bons messages aux bonnes personnes...

s'affirmer !

L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE RENFORCE LA CONFIANCE "TECHNIQUE", "INTRINSÈQUE" ET "MUTUELLE"

Les entraînements spécifiques s'avèrent déterminants pour optimiser la force mentale du gardien. Elles permettent en effet d'entretenir la "confiance technique" par des exercices permettant de souligner la forme physique et la maîtrise des gestes au poste, la "confiance intrinsèque" par l'expression/valorisation des points forts (tout en cherchant naturellement à améliorer les points faibles), et la "confiance mutuelle" en renforçant la complicité avec les autres gardiens du groupe mais aussi avec l'entraîneur, pour un échange riche et bienveillant.



necté de ses partenaires. Il est très important au contraire de le fondre dans le groupe auquel il appartient. Une séance "séparée" par semaine suffit (en début de semaine). Pour le reste, proposez-lui 30 à 40 minutes de travail spécifique avant de l'intégrer dans l'entraînement collectif, y compris dans le

champ. Jouer au pied est nécessaire, tout comme il est important que les joueurs apprennent à ressentir la présence si singulière (grâce au leadership qu'il est censé dégager) de leur partenaire gardien de but. Une manière de l'aider à s'affirmer vis-à-vis du groupe. Libre à vous (à lui) ensuite d'explorer d'autres

DEMANDEZ SYSTÉMATIQUEMENT À UN GARDIEN DE PRENDRE L'ÉCHAUFFEMENT DES GARDIENS

Et on changera de gardien à chaque entraînement. L'entraîneur indique la durée de cette mise en route, mais le gardien reste libre d'entreprendre ce qu'il souhaite avec ses coéquipiers, avec ou sans ballon. Naturellement, s'il manque un groupe musculaire, l'entraîneur interviendra. Vous verrez que souvent, au début, les gardiens font réaliser toujours les mêmes exercices puis, petit à petit, ils vont commencer à entreprendre, à adapter, à se lâcher, à s'affirmer...

pistes visant à renforcer ce lien avec le restant de l'effectif. Je me souviens par exemple d'un de mes gardiens qui, lorsqu'il n'encaissait pas de but en match, avait pris l'habitude d'emmener ses partenaires dans une sandwicherie la semaine suivante ! Un moment de convivialité qui a permis à la fois de motiver ses coéquipiers, tout en lui conférant une place importante dans la vie du groupe. A méditer... Car c'est une position qui peut aider ensuite le gardien là encore à s'imposer, et à devenir influent. Ainsi, lorsqu'un défenseur aura fait le choix de ne pas lui donner le ballon alors qu'il avait proposé une solution, il pourra se permettre de hausser la voix dans le cas où ce même défenseur perd la balle... Le genre de réaction autoritaire qu'il vous revient également d'encourager. ■

AMÉNAGEZ UN JEU PERMETTANT D'EXERCER L'AUTORITÉ DU GARDIEN SUR CPA

Cela doit devenir un réflexe chez l'entraîneur dont le portier a encore besoin de s'affirmer. Sur corner ou coup franc de l'adversaire, incitez-le à communiquer en utilisant les prénoms, à commander, à se montrer directif et autoritaire, bref à s'imposer ! L'idéal pour travailler plus spécialement ces attitudes est d'organiser un jeu à 9 contre 9 par exemple, où chaque touche donnera corner, et où chaque corner et coup franc sera joué deux fois. Un bon moyen de travailler les CPA avec vos joueurs de champ, bien sûr, mais aussi de vous focaliser (ce qu'on oublie souvent) sur l'attitude et le comportement de votre gardien.