

La face cachée du gardien de but

Philippe Allègre (entraîneur école de gardiens US Grès Orange)

De nombreux exercices existent afin d'améliorer les capacités physiques et techniques d'un gardien, exercices permettant de boucher un angle, d'améliorer son élasticité, sa prise de balle (aérienne et au sol), ses plongeons, ses réflexes etc... Tous ces exercices permettent, fait de manières répétitives et suivant le niveau et l'âge d'un gardien, de s'améliorer, d'être sûr de soi et de ses capacités techniques.

La question que l'on peut se poser maintenant est : la différence entre les gardiens se fait elle uniquement par la technique et le physique ?

A une certaine époque, on le retrouve encore aujourd'hui, on a beaucoup dit qu'il fallait un grain de folie pour être gardien. A mon avis, c'est plutôt le contraire. Le bon gardien est celui qui analyse le placement de l'adversaire et surtout comprend pourquoi il doit se placer à un endroit et pas à un autre.

J'ai retenu une phrase de Fabien Barthez à l'époque qui disait simplement « Des gardiens qui détournent une balle puissante allant en lucarne, on en trouve à tout les niveaux. »

L'exemple Fabien Barthez

Sans entrer dans une analyse trop approfondie de l'ancien gardien de l'équipe de France, on peut se poser deux questions qui étayeront la suite de l'article.

A son époque, Fabien Barthez était il le gardien le meilleur techniquement et physiquement ?

Sans faire offense à son talent, on peut répondre non.

A son époque Fabien Barthez était il un des meilleurs voir le meilleur gardien du monde ?

Là on peut répondre sans crainte par l'affirmative.

On nous a souvent dit que Fabien Barthez a révolutionné le poste de gardien de but par son jeu au pied. Mais son jeu au pied n'était il pas du justement parce qu'il voyait, sentait, comprenait mieux et plus vite les situations qu'il avait en face de lui ?

Son arrêt en finale de la coupe du monde face à Ronaldo (photo qui a fait le tour du monde) était il dû, plus à vivacité, ou à son placement qui lui a permis de devancer l'action.

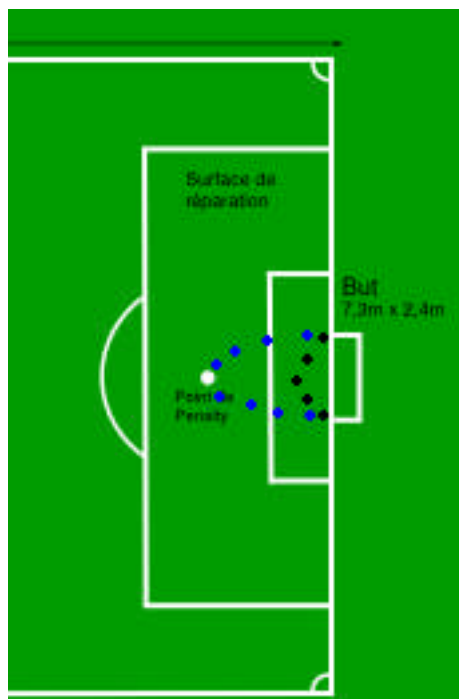
Le placement – Je ne recule pas – j'anticipe ou pas.

Mieux le gardien est placé, moins il donnera de solution à l'attaquant adverse. C'est le grand principe de base du gardien de but. La question que l'on doit se poser est : comment compliquer la tâche des attaquants tout en se repérant dans l'espace ? C'est-à-dire savoir se placer par rapport à ses cages qui se trouvent dans notre dos.

Les points de repère pour un gardien étant le point de penalty et les angles des 6 mètres, ses poteaux

A partir d'un arc de cercle partant d'un des poteaux, passant par le point de penalty et finissant par le poteau opposé. Le point de penalty est l'endroit ou on visualise encore assez bien les deux angles des 6 mètres sans être trop loin de sa ligne de but.

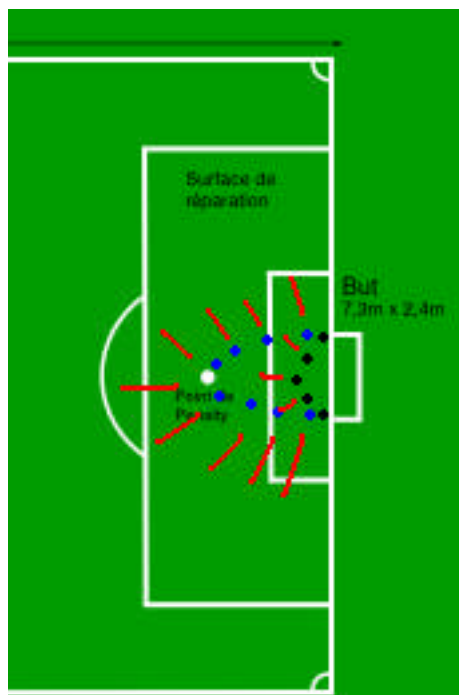
Un déplacement latéral sur cet arc de cercle doit pouvoir réduire au minimum un angle quelque soit l'endroit ou se situe une attaque adverse.



Les points bleus définissent l'arc de cercle où l'on peut se déplacer

Les points noirs définissent l'arc de cercle idéal pour un déplacement plus rapide lorsque lors d'une attaque latérale l'action se déplace rapidement vers un autre côté.

A partir de cet arc de cercle et afin de réduire de manière plus importante un angle, le gardien peut se déplacer vers l'avant, droit sur le ballon, comme l'indiquent les lignes rouges.

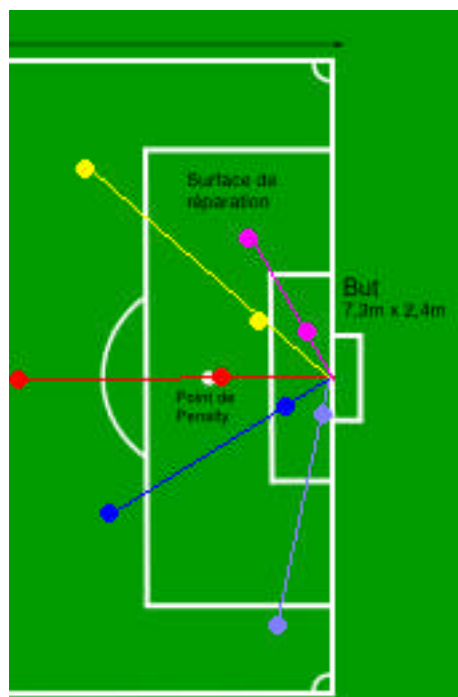


Il est à noter que lors d'un match les situations les plus fréquentes se situent sur les angles, que le ballon et l'action vont généralement d'un côté pour se retrouver vers un autre et que par conséquent l'arc de cercle va en diminuant suivant le déplacement et le déroulement de l'action.

Dans le croquis suivant, on part d'une action en rouge puis jaune, bleu, violet, rose. Les premiers points sont là où se trouve le ballon et le deuxième là où se trouve le gardien. On note que le gardien peut descendre vers le but de manière latérale sans vraiment reculer.

On note aussi qu'entre la position violette et rose le gardien s'est avancé afin de réduire au maximum l'angle que cela soit en hauteur ou que sur les côtés.

Si la ligne entre le ballon et le gardien de but se trouve au centre des cages, le gardien couvre au mieux son angle. La position entre les cages et le gardien permet de couvrir au mieux l'angle mais en hauteur.



Je ne recule pas

Le déplacement latéral permet surtout au gardien de ne pas reculer, cela permet de descendre vers son but sans reculer. On peut remarquer presque systématiquement dans les phases de jeu. Lorsque le gardien recule, il augmente ses chances de prendre un but de manière très importante (et souvent il se le prend) et cela pour plusieurs raisons.

Si je recule, mes appuis sont totalement différents et la spontanéité réduite. Si je recule, on ouvre également l'angle du but et dernièrement on laisse plus le temps à un attaquant de réfléchir à une éventuelle solution.

Cas spécifique le corner et le coup franc et anticipation

Ce sont les deux cas pour moi où le gardien se trouve sur sa ligne qui lui permet d'avoir une vision plus périphérique de ce qui se passe autour de lui, et lui permet également de juger une trajectoire.

Par contre, on peut remarquer dans ces phases de jeu que beaucoup de gardien anticipe. Ce qui le fait dans la plupart des cas reculer et le met en danger très régulièrement, il est seulement sauvé dans ses cas précis si l'attaquant frappe en direction du gardien qui peut alors faire un arrêt réflexe.

Ceci est aussi vrai dans toutes les autres phases de jeu.

Donc le bon gardien est aussi celui qui aura une spontanéité et une explosivité qui lui permettra de moins compter sur l'anticipation mais sur sa vitesse de déplacement. Il est à noter que l'un des gardiens qui anticipe le moins est hugo Lloris, gardien de l'équipe de France.

Echauffement

Lors d'un échauffement d'avant match, on voit un gardien avec une prise de balle sûr, une rapidité pour se coucher tout en attrapant proprement le ballon, et une tonicité importante, le gardien peut impressionner son adversaire. De suite, l'attaquant adverse sent que cela ne sera pas facile et se sentira moins en confiance.

Patron de sa défense

Un classique, effectivement le gardien de par sa position est le mieux placé pour diriger une défense. A l'entraîneur de faire comprendre à ses défenseurs que c'est le gardien le patron.

Le face à face

Sans doute le plus difficile pour le gardien est de se retrouver seul en face de l'attaquant. Il est évident que cela dépend de la technique et de la rapidité de l'attaquant mais tous ne s'appellent pas Ronaldo ou Messi. Donc la rapidité, la technique et le placement du gardien peuvent la différence. Il est à noter qu'un attaquant lors d'un face à face aura pendant une fraction de seconde les yeux sur le ballon. Si le gardien décide de jaillir à ce moment là, il augmente ses chances de le stopper.

Le blocage de balle

Une balle bloquée est une action annihilée. Donc plus on oblige le gardien à bloquer ses balles plus le gardien se sentira fort, plus les adversaires le sentiront fort, plus il se fera respecter par ses défenseurs en les sécurisant.

Un bel arrêt

Si esthétiquement une belle prise de balle qui partait en lucarne est magnifique, si un arrêt réflexe d'une balle d'un attaquant qui a tiré sur le gardien est impressionnant. Parfois le plus beaux des arrêts est lorsque l'attaquant tire à coté des cages. **Le gardien ne lui a donné aucune solution.**