

Gardien de but : La force au service de la technique.

Par Jose Sambade (entraîneur des gardiens de Deportivo la Corogne)

Avec les gardiens de but il faut viser la spécificité du rôle, toujours entraîner la force en faisant attention cependant à toujours soutenir les qualités techniques de ce dernier défenseur.

L'évolution du football s'est passée au travers de la croissance physique des joueurs, comme on peut le comparer entre par exemple le mondial de 1986 avec les matches d'aujourd'hui. Concrètement, dans beaucoup de situations, c'est le mot d'ordre et si on n'est pas en forme parfaite il est pratiquement inutile d'entrer sur le terrain: On faillirait être un poids, pas un élément déterminant, pour sa propre équipe. Ceci de manière générale.

Pour le portier, la considération est encore plus accentuée: le numéro un moderne a un physique de "Superman" et dans beaucoup de réalités de secteurs jeunes, qui n'est pas soutenu par une excellente structure ce n'est pas pris en considération. Dans les derniers dix années, pour favoriser l'entraînement athlétique et en prenant comme modèle de performance un match de haut niveau, les préparateurs ont étudié des équipements spéciaux pour rendre semblables de plus en plus, certaines situations hebdomadaire rencontrées en compétition.

Par conséquent, pour celui qui s'occupe du portier, une grande attention est demandée dans la préparation et dans le développement de l'étape d'entraînement, donc il faut abandonner totalement les formes d'improvisation, parce qu'au-delà d'engendrer la confusion, elle ne passerait pas inaperçue. Conseil est donc avancé de ne pas proposer avec une répétitivité exagérée les situations de jeu avec possibilité insuffisante de travail percepteur décisionnel, surtout en faisant attention à la modulation de l'entraînement. Les répétitions doivent être peu nombreuses, mais effectuées jusqu'à l'intensité limite, pour se rapprocher ainsi du match. Pour ceci la force a une importance considérable même si elle ne doit pas être une fin en soi, mais mise au service de la technique.

Entraînement et performance

A l'intérieur d'une équipe, le gardien, inutile de le souligner, est celui qui a le plus grand degré de spécificité pour la gestualité qu'il exprime et pour l'importance du devoir dans la performance.

En analysant les demandes qui lui sont faites, on note qu'il y a pas mal de facteurs, récapitulé dans le graphique ci-dessous, qui rendent son rôle considérablement complexe. La performance du portier se développe dans un contexte de haute variabilité des actions et avec un espace-temps entre une intervention et l'autre qu'il n'est pas possible de quantifier a priori, (parfois il peut se passer un ¼ d'heure ou plus...). Pour cela il est raisonnable d'affirmer que les facteurs cognitifs de coordination (capacités perceptives et techniques spécifiques) dans le rendement du numéro un ont un grand poids par rapport à ceux de nature conditionnelle. Le motif est explicable aisément: le portier a un rayon d'action réduit et il lui faut toujours intervenir à la protection du but. Comme déjà dit, souvent des actions alternatives à haute intensité succèdent aux longues périodes d'inactivité. Facile donc de tirer les conclusions: le portier, plus que résistant, doit être fort et rapide.

Pour renforcer les idées exprimées jusqu'à maintenant nous fournissons quelque donnée émergée, en analysant les matches du Liga (relèvements effectués par Amisco) société espagnole qui s'occupe de l'analyse de matches. En match le portier parcourt 6.494 mètres contre 10 876 des joueurs de terrain; sprinte 3,2 fois, (les joueurs 28,2) il saute 7,2 fois, (contre 6,2); son effort a une durée comprise entre 1-2" (les joueurs entre 1 et 6"); il accomplit entre 15 et 26 actions à haute intensité, (les joueurs entre 180 et 195).

Toujours à l'intérieur du match il a 88' de pause et il intervient pour 2' personnellement, cependant que les partenaires d'équipe sont engagés 23' et ils ne sont pas impliqués dans l'action pour 67.'

En pratique deux mondes, qui cependant jouent le même match. En lisant les chiffres on peut être frappé par la donnée des mètres parcourus, apparemment énorme, même si en réalité les déplacements sont calculés non seulement pendant la phase de possession de balle et mais aussi quand il y n'a aucune possibilité d'être impliqué. En voyant la spécificité du rôle, la force va toujours être entraînée. Dans les pages suivantes nous proposons une série d'exercices.



Les exercices

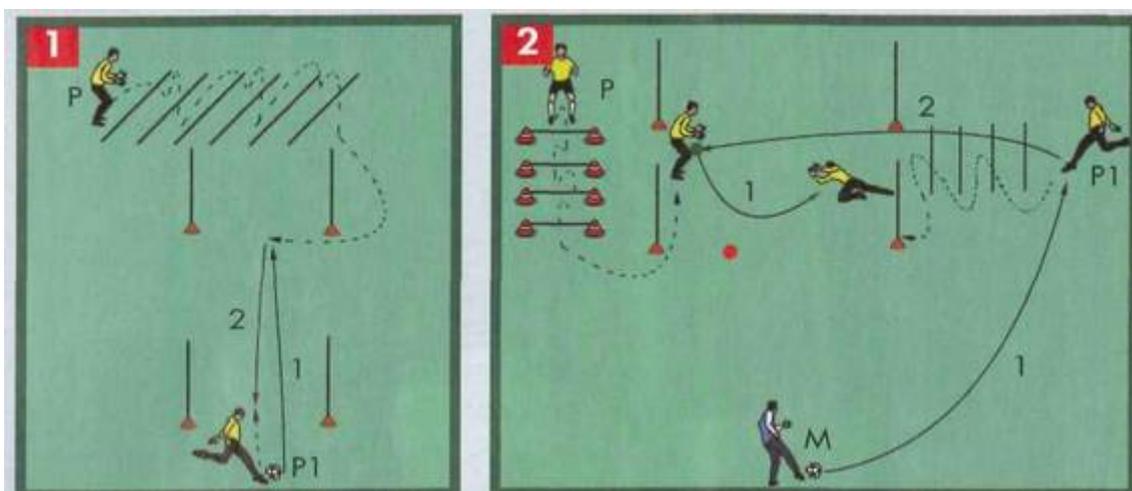
FORCE RÉSISTANTE

Dans ces exercices combinés, selon l'âge et le degré d'entraînement, le gardien exécute 4-6 répétitions. Les exercices sont importants pour la collaboration entre les portiers, surtout dans la passe longue correcte vers le partenaire.

Il doit passer ce message: je lance bien la balle parce que mon partenaire doit bien travailler et s'il travaille bien il peut améliorer, si je lance mal la balle, mon partenaire travaille mal et il ne s'améliore pas. Un travail semblable développe un excellent esprit de groupe.

Exercice 1: P exécute un skip entre 6-8 plots placés la terre horizontalement, il contourne le poteau du petit but et se positionne pour parer le tir de P1 qui frappe avec balle à raz de terre. P1, après le tir, court prendre position dans son petit but pour intervenir sur la balle qui précédemment a été paré et qu'il dégage "à la main."

Exercice 2: P exécute 4 bonds sur obstacles hauts, moyens ou combiné, puis il prend place dans le petit but. Au départ de P, M joue une balle à ras de terre vers P1 qui contrôle derrière les plots et frappe vers P qui est à peine arrivé au but. Après le tir, P1 exécute un slalom pas chassé dans les plots et à peine sorti, se dirige en déclenchement vers le constrict positionné sur la gauche. Après la touche, P relance la sphère avec les mains en balancier, avant d'entrer dans le but le ballon doit rebondir à terre: P1 l'intercepte en plongeant.



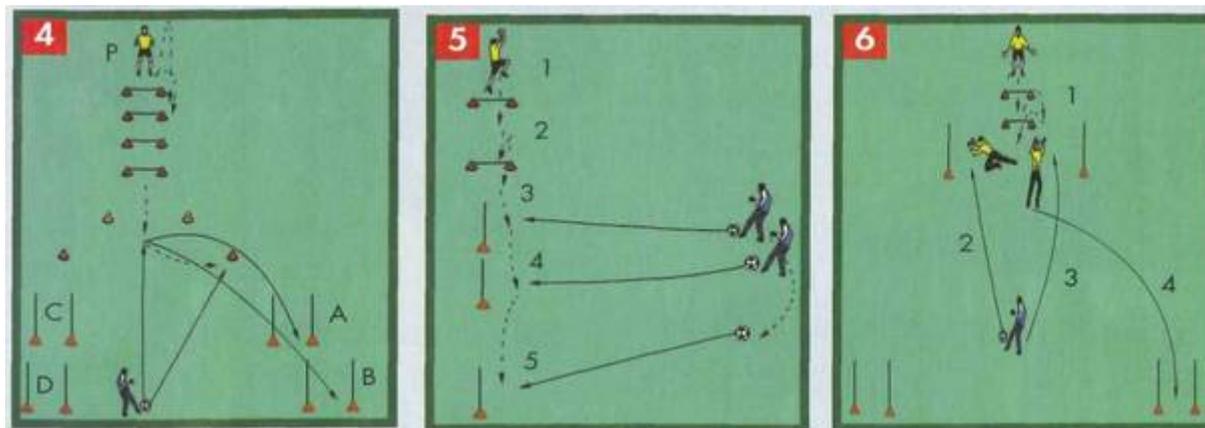
Exercice 3: P exécute 4 bonds multiples puis court au but à toute vitesse. Entre temps M joue la balle à ras de terre pour P1 qui frappe dans le but où devrait être déjà positionné P. Donc, P pare et avec une passe longue il oblige à la prise haute P1 qui dans le même temps a atteint son but. P1 rejoue la balle pour P qui la repousse du poing vers l'extérieur.



FORCE RAPIDE

• Pour développer la force rapide je préfère utiliser ces moyens: . déplacement et action technique; déplacement, bonds multiples et geste technique; je travaille avec surcharge (ceintures ou blousons lestés).

Exercice 4: pour dépasser les obstacles bas, P exécute 4 bonds combinés en hauteur et en longueur, jusqu'au petit but: ici avec les pieds il doit empêcher que la balle entre, en intervenant en appui à M ou il relance vers les portes A ou B, selon ce qu'i est établi à l'avance. En course, P revient et contourne les plots du petit but, puis il exécute une sortie basse pour éviter que la seconde balle jouée par l'entraîneur touche le plots du grand but. Si P intercepte balle, il peut l'adresser avec une relance à la mains vers les petits buts C et D.



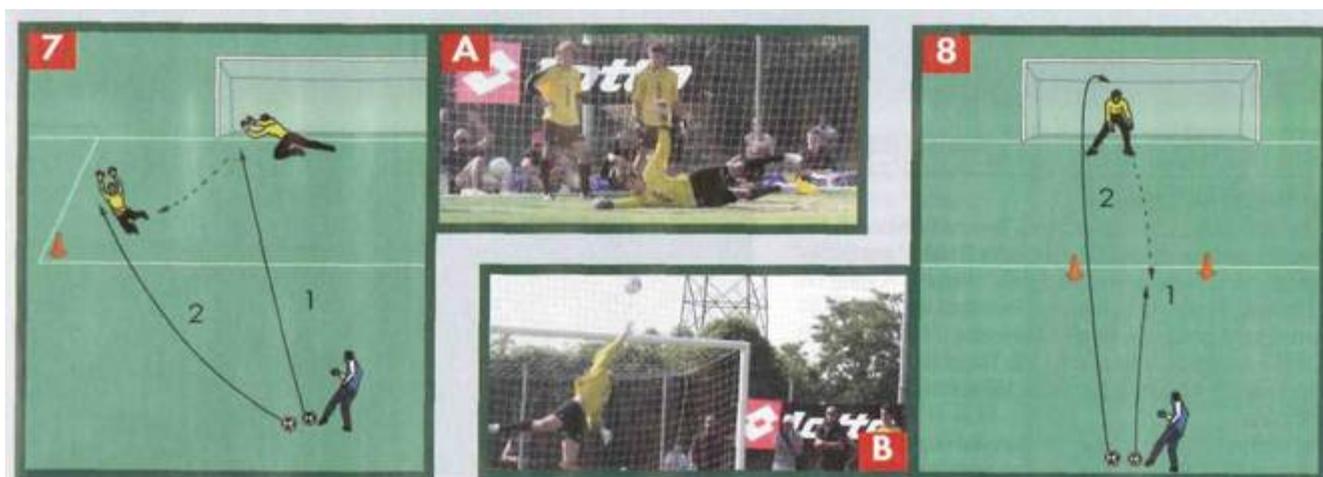
Exercice 5: bond latéral sur obstacle, puis P exécute un déplacement pas chassé latéral et un second bond sur un autre obstacle haut. À peine atterri, P pare en plongeon le tir de M, il se relève et il va en prise à l'illustration pour défendre le mini but du tir de M1, puis il pare à mi-hauteur la balle lancée par M, dans le même temps il s'est déplacé de quelque mètre. Si P bloque il relance avec les mains vers les petits buts lointains.

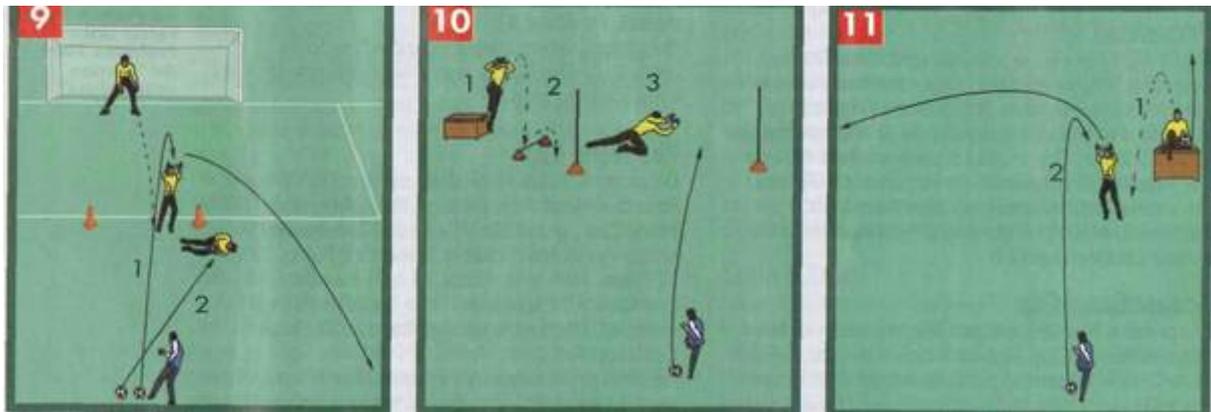
Exercice 6: P exécute une série de bonds à l'intérieur d'une zone de construction d'obstacles hauts. Terminé les bonds il reste pour quelque instant en posture isométrique, M joue une balle que P attaque en plongeon et il repousse avec les poings avant qu'elle n'arrive dans le petit but. P se relève rapidement et il va en prise haute sur la second balle servie par M. Si P bloque il relance avec les mains vers les petits buts lointains

Exercice 7: M tire vers un côté de but déjà défini, P intervient en déviant, photo A, et il se relève pour empêcher qu'une second balle entre dans le petit but posé diagonalement. Les trajectoires peuvent être identiques pour les deux interventions, mais peuvent être aussi alternées.

Exercice 8: P part au déclenchement et avec les pieds il doit empêcher que la balle entre dans le petit but, en intervenant en appui quand M frappe le premier ballon. Puis, P revient dans son but pour intercepter un second tir aérien, photo B.

Exercice 9: P est devant le but, donc il prend de l'élan pour repousser avec les poings un ballon lancé par M; puis va à terre sur une frappe violente à distance rapprochée.





FORCE EXPLOSIVE

Exercice 10: P, avec un pied sur une plinthe, exécute un saut vers le haut. A peine atterri il dépasse un obstacle bas avec un bond exécuté avec le pied opposé à celui de départ. Quand il atterri, il exécute de nouveau un saut poussé suivant haute ou basse pour intercepter la balle lancée par M.

Exercice 11: P, assis sur une plinthe avec une balle en main, qui peut être aussi un médecine-ball, il pousse vers le haut et dans le même temps il lance la balle qu'il a en main. A peine atterri il exécute un second saut immédiat pour repousser du poing une balle faible jouée par M.

Exercice 12: P est sur un seul pied, à l'intérieur d'un cercle il exécute une latero-diagonale excessive vers un second cercle, donc il atterri avec le pied opposé à celui de départ et de nouveau pousse sur une jambe vers le haut. A peine atterri il exécute un déclenchement pour intercepter en glissade une balle adressée sur un plot placé à quelque mètre du point de chute.

Exercice 13: P, debout sur une plinthe, exécute une chute latérale sur un seul membre et il exécute un saut latéral immédiat par dessus un obstacle bas. A peine atterri il exécute une seconde poussée pour intercepter en plongeant une balle qui peut être lancée haute ou basse.

Exercice 14: le portier part d'une plinthe, il rebondit à terre sur 2 pieds et pendant qu'il est dans la phase de vol il tourne de 90 degrés en dépassant un obstacle haut. À peine atterri il exécute une parade réactive sur une frappe violente de l'entraîneur et il se relève pour parer en vol par dessus un ruban un second ballon sur le côté opposé.

