



L'entraînement des gardiens de but

Première partie

Anne Loaec sous les couleurs de l'ASU Lyon

Dans ce numéro

1. Présentation
2. Le gardien de but : quelles doivent être ses qualités ?
 - A. Les qualités physiques
 - B. Les qualités techniques
 - C. Les qualités tactiques
 - D. Les qualités mentales
3. Défauts courants et remèdes
 - A. Le danseur
 - B. La porte
 - C. La grenouille
 - D. La marionnette
 - E. La chaise
 - F. En recul
 - G. Cas particulier : le penalty
4. Le managérat du gardien de but
 - A. Les 10 conseils
 - B. Utilisation de la vidéo
 - C. Aider le gardien pendant le match

A paraître

5. Organisation de l'entraînement du gardien dans la séance
6. Musculation et gardien de but

1. PRÉSENTATION

Le gardien de but dans une équipe de handball est un joueur à part, mais constitue un des maillons essentiels à la réussite sportive. Il est successivement le dernier rempart défensif et le premier attaquant, certains entraîneurs vont jusqu'à affirmer qu'il représente 50 % de l'équipe. Même si ce n'est pas totalement vrai, il est cependant indispensable de se préoccuper très sérieusement de son entraînement. Le gardien de but est quelque peu oublié car il est difficile à gérer dans un entraînement et par ailleurs, les entraîneurs sont rarement des anciens gardiens de but. Ils sont donc beaucoup plus mal à l'aise vis à vis des contenus et des qualités à développer. C'est pourquoi, nous nous sommes penchées sur ce problème en nous appuyant sur nos expériences réciproques : gardienne de but de France A (Anne Loaec), demi-centre France A et professeur EPS (Catherine Pibarot). Nous vous proposons le résultat de notre réflexion dans ce document qui nous l'espérons vous permettra :

- d'organiser votre entraînement en réservant des séquences au gardien de but,
- de disposer de situations destinées à améliorer son efficacité,
- de mieux gérer au quotidien les problèmes liés au gardien de but.

2. LE GARDIEN DE BUT : Quelles doivent être ses qualités ?

A. LES QUALITÉS PHYSIQUES

1. L'endurance : développement des capacités aérobies

Même si cela semble contraire aux sollicitations imposées au gardien de but, ce travail d'endurance lui permettra de supporter une heure de match à un haut niveau de stress et les charges d'entraînement d'une saison sans se blesser. Les temps de course seront d'un minimum de 15 minutes à une heure sans arrêt avec une intensité variable de 140 pulsations/minutes à 170. En dessous de 140, l'athlète se situe dans un footing de récupération et non d'entraînement.

2. La vitesse

a) De réaction

Objectif : Réduire le temps de mise en mouvement du gardien de but.

Augmenter la vitesse de réalisation de la parade.

Travail : Améliorer la pré-parade (adopter cette position permettant une mise en action rapide).

Améliorer les réflexes (cf. exercices).

Vitesse dans la parade : musculation avec élastique.

b) De déplacement

Objectif : Améliorer la vitesse de déplacement dans les buts.

Travail : Physique : force et vitesse des jambes.

Technique : qualité des déplacements.

c) D'enchaînement de tâches

Objectif : Réduire le temps entre la parade et la remise en jeu du ballon.

Travail : Rapidité dans le changement de statuts.

Relance sur un ou deux appuis.

3. La dissociation segmentaire

Objectif : Il est indispensable que le gardien soit capable de dissocier le travail des membres supérieurs et inférieurs et que d'une manière plus fine, il soit dans la mesure d'effectuer un mouvement diffé-

rent avec chaque bras.

Ex. : arrêt du ballon d'un côté et couverture du but de l'autre.

Travail : Tous les petits exercices de jonglage avec plusieurs ballons ou d'échange multi-ballons en déplacement.

4. La force - vitesse des jambes

Objectif : Augmenter les qualités de vitesse des membres inférieurs dans les déplacements antéro-postérieurs et latéraux lors de la parade.

Augmenter la force des membres inférieurs sans perdre de vitesse pour améliorer les poussées lors de la parade.

Travail : Il se réalisera surtout par des exercices spécifiques handball, rarement en salle de musculation où l'on risque de développer la puissance au détriment de la vitesse.

5. La souplesse

Objectif : Augmenter et entretenir la souplesse des membres inférieurs, notamment des ischio-jambiers et des adducteurs.

Travail : Toujours débiter les exercices de gardien de but par des étirements et les terminer de la même manière.

Remarque : un gardien de but nécessite un temps supérieur d'étirements par rapport aux joueurs de champ.

6. Force des membres supérieurs

Objectif : Amener le gardien de but à garder les bras hauts pendant la circulation du ballon sans fatigue :

- renforcer les biceps pour éviter les blessures au niveau du coude,
- permettre au gardien de but de réaliser une relance de zone à zone sur 2 ou 3 appuis.

Travail : Travail de musculation sur les deltoïdes en insistant sur le nombre de répétitions et non sur la charge (15 à 20 répétitions).

Travail de musculation avec charge sur les biceps (5 à 6 séries de 10).

Travail de relance avec ballons lestés ou séries de relances sans arrêt.

B. LES QUALITÉS TECHNIQUES

1. Le déplacement dans les buts (pendant la circulation de balle)

Les appuis : Déplacement en petits pas chassés glissés sans jamais croiser les pieds.

La position : Le gardien de but est en appuis sur la plante des pieds, les talons ne touchent pas le sol, les jambes sont légèrement fléchies. Les bras sont écartés, mains à hauteur d'épaules.

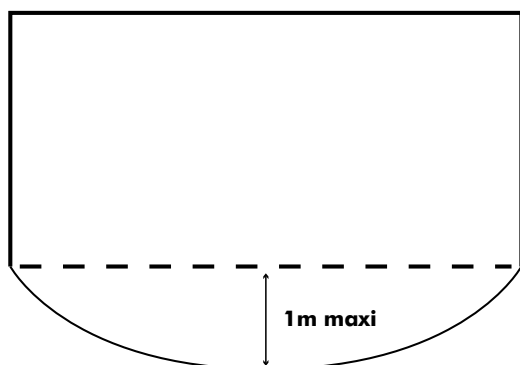


Position de face



Position de profil

Le déplacement : Le gardien de but se déplace en arc de cercle d'un poteau à l'autre.



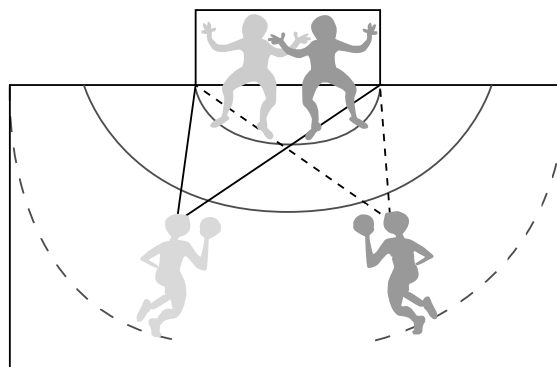
Déplacement en arc de cercle

2. La pré-parade

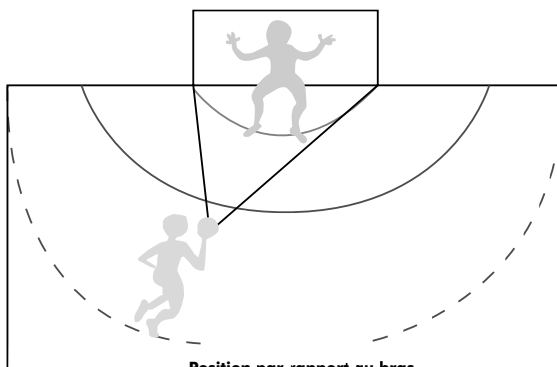
Quand : Le gardien de but déclenche sa pré-parade au moment de l'armé du tireur ou lorsque celui-ci effectue une action vers le but.

Définition

1. Le gardien de but se centre par rapport au tireur (gardien de but débutant), par rapport au ballon (gardien de but perfectionné) au moment de l'armé.



Position par rapport au tireur



Position par rapport au bras

2. Sur un tir à 6m, le gardien de but monte rapidement pour fermer son angle. Le temps de la montée se fait soit sur la passe à 6m, soit sur le déplacement du joueur vers les 6m.

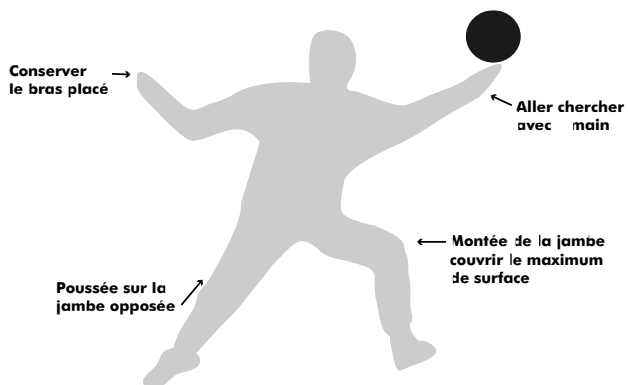
La position : Les bras sont placés. Les jambes sont fléchies. Le gardien de but piétine rapidement sur place.



La pré-parade

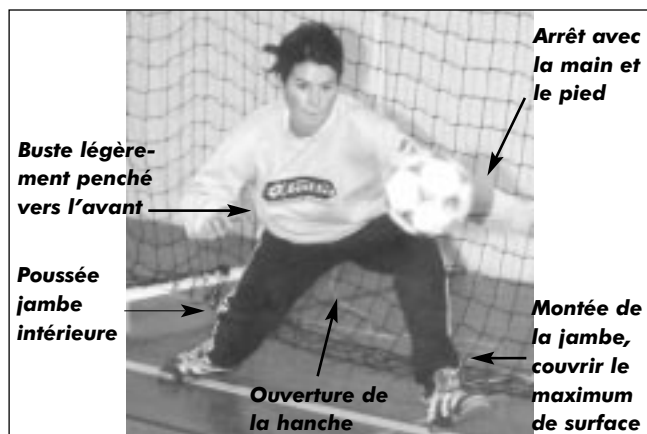
3. La parade

a) La parade haute



Remarque : si le gardien de but mesure moins de 1m70, demander une poussée sur la jambe côté ballon, pour gagner en envergure.

b) La parade basse

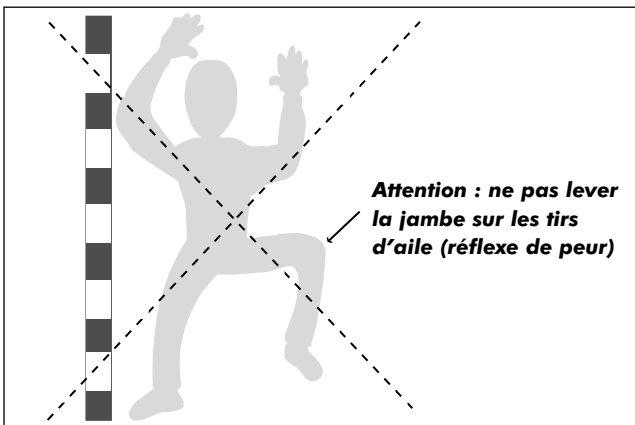
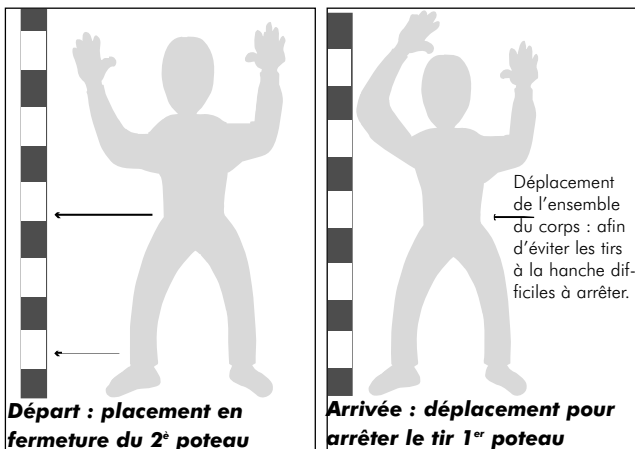


c) La parade à mi hauteur sur tir rapproché

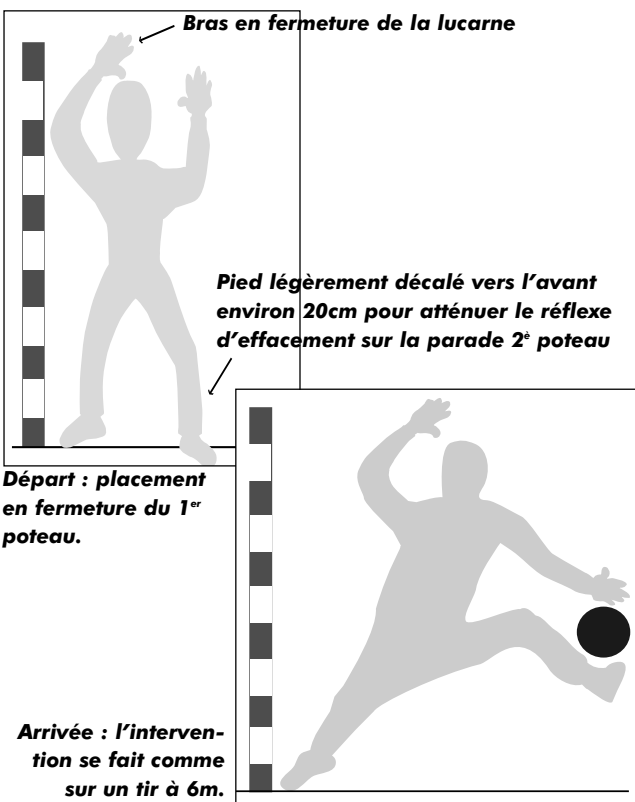


d) La parade à l'aile

1/ Parade 2^e poteau - 1^{er} poteau



2/ Parade 1^{er} poteau - 2^e poteau



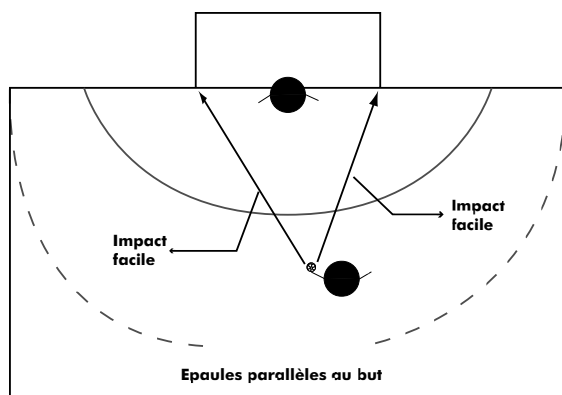
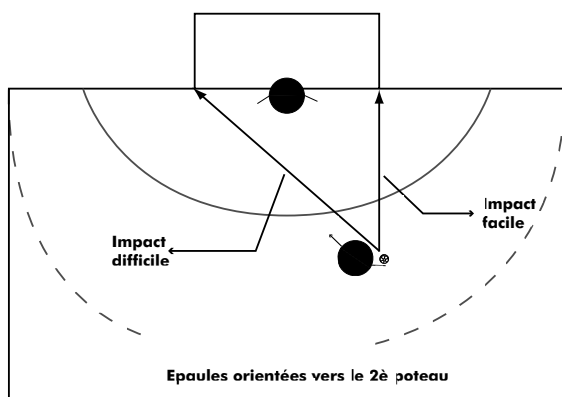
C. LES QUALITÉS TACTIQUES

1. D'observation du tireur

Orientation du tireur :

Quelle est l'orientation des épaules du tireur ? Si les épaules du tireur sont parallèles à la cage, celui-ci peut atteindre les 4 coins. S'il est orienté vers un des poteaux, il lui sera plus difficile de recroiser ou décroiser son tir (particulièrement vrai à petit niveau).

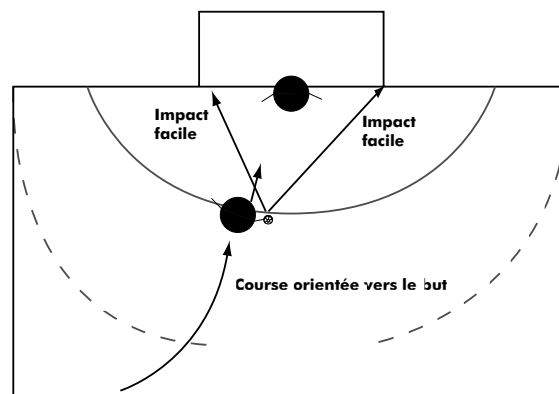
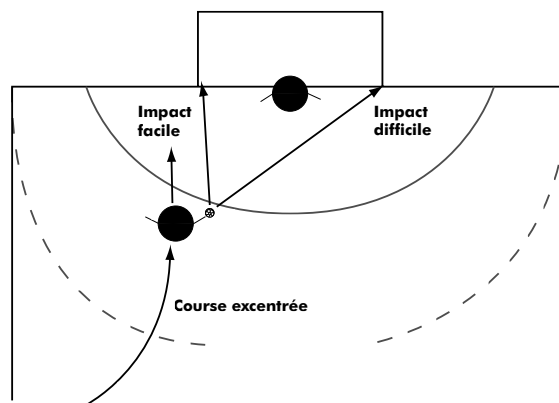
Impacts en fonction de l'orientation des épaules.



Orientation de la course du tireur :

En fonction de sa course, quels sont les impacts difficiles à atteindre par le tireur ?

Impacts de tirs en fonction de la course du tireur et de son impulsion vers le but.



Conclusion

Le gardien de but, pour faciliter son intervention, doit prendre des informations sur :

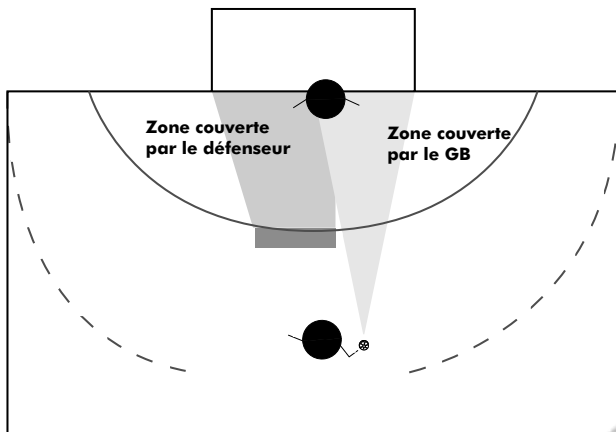
1. La course d'engagement du tireur (excentrée, orientée vers le but).
2. L'impulsion sur le tir (vers le but, vers le premier poteau, vers le deuxième poteau).
3. L'orientation des épaules du tireur (parallèles au but, orientées vers le deuxième poteau, orientées vers le premier poteau).



2. De relation par rapport au contre défensif

En fonction du contre défensif, choisir un côté privilégié (demander à ses défenseurs de sauter de manière à couvrir une partie de la cage).

Exploitation du contre défensif.



3. A inciter le tir sur un impact

Ecarter les pieds pour inciter à un tir entre les jambes sur un joueur qui plonge.

S'avancer pour inciter le lob, et reculer pour couvrir la cage (à éviter sur un tir de l'aile).

Effectuer un premier-deuxième poteau, ou inversement sur les tirs de l'aile.

4. A repérer les impacts privilégiés de chaque joueur au cours du match et de la saison

Chaque joueur possède des impacts privilégiés en fonction de sa course, de son orientation, de la situation : le gardien de but doit apprendre à repérer ces situations et à

utiliser ces données statistiques

pour se rendre plus effi-

cade. Au cours

d'une saison, utili-

ser les fiches

d'observation

d'impacts de

manière à mieux

connaître ses

adversaires.

5. A faire le bon choix dans les relances

Le gardien de but doit, dans un temps très réduit, prendre des informations sur la montée de balle, et choisir entre une relance longue et une remise en jeu sur un joueur proche.



D. LES QUALITÉS MENTALES

1. Lucidité

Le gardien de but doit conserver sa lucidité malgré sa prestation et son état de fatigue, de manière à faire les bons choix en fonction des informations qu'il possède sur le tireur. Un tir n'est jamais isolé de l'ensemble de la situation : impacts privilégiés du tireur dans cette situation, action de la défense, course, position, orientation du tireur...

Le gardien de but doit rester lucide par rapport à sa prestation, à la fin d'un match. Il doit apprendre à analyser son match en ces termes : combien de buts j'ai encaissé sur des erreurs de ma part, et combien d'arrêts, sont le résultat d'une bonne analyse de la situation.

Attention, ce n'est pas parce que le gardien de but a arrêté 2 tirs à 6m et 2 pénalties, qu'il doit conclure à une bonne prestation. Il vaut mieux avoir un gardien de but qui n'est jamais totalement satisfait de son match, qu'un gardien de but qui pense qu'il a toujours fait de son mieux : l'une des conclusions remet le gardien de but au travail pour s'améliorer, l'autre laisse un gardien de but satisfait de ses savoir-faire dont il se contente. Mais ceci est valable quel que soit le joueur, c'est parfois à l'entraîneur de remettre les prestations de ses joueurs à sa juste valeur.

2. Combativité

Le gardien de but doit être agressif, c'est lui qui doit provoquer le tireur, il ne doit pas subir le tir même s'il est momentanément en échec. Il doit apprendre à ne jamais baisser les bras.

3. Courage

Le gardien de but doit apprendre à surmonter ses appréhensions, à supprimer les réflexes de peur qui nuisent à son efficacité, à combattre l'agressivité du tir et du tireur (c'est véritablement un combat mental qui se déroule entre le gardien de but et le tireur, si le gardien de but subit il perdra à coup sûr le duel tireur-gardien de but).



4. Positivité

Le gardien de but doit apprendre à rester positif, il n'arrêtera jamais tous les tirs... Il faut, qu'après chaque but encaissé, qu'il essaie d'analyser les causes de l'échec et qu'il en tire des informations qui lui serviront pour le tir suivant. Après, il doit oublier l'échec et se relancer pour le prochain duel. Surtout pendant le match, éviter de tenir des comptes sur les nombres de buts encaissés et de buts arrêtés, c'est une analyse à faire à la fin du match.

3. DÉFAUTS COURANTS ET REMÈDES

A. LE DANSEUR

Symptôme : Le gardien de but saute ou se met sur les pointes de pieds lorsque le tireur monte en suspension.

Remèdes : Amélioration de la pré-parade. Dès que le tireur monte en suspension, demander au gardien de but de fléchir ses jambes.

Exercice : n°25 et situations avec tir de loin.

B. LA PORTE

Symptôme : Sur les tirs de l'aile, le gardien de but s'efface, il fait sa parade en pivotant vers l'arrière.

Remède : Décaler le pied (côté ouvert) vers l'avant.

Exercice : n°35.

C. LA GRENOUILLE

Symptôme : Le gardien de but saute sur les tirs de l'aile.

Remède : Travailler sur des tirs en appuis à l'aile.

Exercices : n°36, 37 et n°5.

D. LA MARIONNETTE

Symptôme : Le gardien de but s'écrase sur ses parades et baisse ses bras.

Remède : Renforcement des jambes. Travailler sur la pré-parade.

Exercices : n°4 et n°33.

E. LA CHAISE

Symptôme : Le gardien de but n'a pas d'attaque de balle latérale.

Remède : Amélioration des déplacements.

Exercice : n°23.

F. EN REcul

Symptôme : Le gardien de but est en recul sur ses parades (il finit sur les fesses).

Remèdes : Corriger la pré-parade, piétiner sur la plante des pieds, décoller les talons et fléchir légèrement les jambes.

Exercices : n°25, 26 et 27.

G. CAS PARTICULIER : Le pénalty

Symptôme : Le gardien de but est attentif sur les pénalties.

Remède : D'après les statistiques, choisir un côté et avoir une attaque latérale (éviter de monter et d'éclater).



4. LE MANAGERAT DU GARDIEN DE BUT

A. LES 10 CONSEILS D'ANNE LOAEC AUX GARDIENS DE BUT

Conseil 1 : Attendre que le ballon passe le niveau de l'épaule du tireur avant de déclencher sa parade.

Conseil 2 : Si le tireur plonge sur son tir et qu'il a le coude bas, il aura de grandes difficultés à le remonter, privilégier une parade basse.

Conseil 3 : Sur les pénalties, quand le gardien joue sur sa ligne, le tireur a tendance à privilégier les tirs croisés.

Conseil 4 : Les arrières gauches ont tendance à croiser leur tir.

Conseil 5 : A petit niveau, les joueurs ont tendance à tirer dans le sens de leur course.

Conseil 6 : Plus un joueur est fatigué, plus il a tendance à utiliser ses impacts privilégiés.

Conseil 7 : Plus un gardien est grand, plus il peut se permettre de monter.

Conseil 8 : Sur les pénalties, le gardien de but doit choisir un côté.

Conseil 9 : Avoir du culot et ne pas avoir peur de dissuader le tir.

Conseil 10 : Utiliser le plus possible les statistiques.

B. UTILISATION DE LA VIDÉO

L'outil vidéo est un très bon moyen d'apprendre à repérer les impacts, à l'aide d'une fiche d'observation, le gardien de but doit apprendre à prendre des informations sur les

La suite de cet article dans le prochain numéro...

adversaires :

- ☛ quels sont leurs impacts privilégiés, en fonction de telle ou telle course,
- ☛ quel est impact privilégié en fonction de l'orientation des épaules,
- ☛ quel est le tir recherché.

On peut souvent mettre en relation l'impact du tir avec le type de joueur.

L'outil vidéo doit aussi aider le gardien de but à avoir une analyse juste de son match, à constater ses erreurs, et donc à percevoir les progrès à réaliser.

C. AIDER LE GARDIEN DE BUT PENDANT LE MATCH

En dédramatisant le but, les jeunes gardiens de but ont tendance à considérer que chaque but encaissé est une catastrophe, le manager doit remettre le but à sa juste valeur et relancer son gardien par de petits conseils.

Sur un gardien en échec, rappeler les principes de base :

- ☛ attaquer la balle,
- ☛ avoir des appuis dynamiques,
- ☛ se déplacer latéralement dans la parade.

Aider le gardien dans le repérage des impacts privilégiés des joueurs adverses au cours du match.

Dès que le gardien de but retombe dans ses défauts habituels, intervenir immédiatement même si le tir a été arrêté et s'adresser en termes positifs (éviter "ne lève pas la jambe à l'aile", lui préférer "attaque ta balle en avançant dans la parade").