

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE DES
CENTRES UNIVERSITAIRES REGIONAUX ET DES
UNIVERSITES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP
DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE
L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT



INSEPS

*Mémoire de maîtrise ès Sciences et Techniques
des Activités Physiques et du Sport
(STAPS)*

THEME

**LA PRISE DE BALLE DANS LA TECHNIQUE
DU GARDIEN DE BUT**

Présenté et soutenu par:
Monsieur Moustapha BADJI

Sous la direction de :
Monsieur Abdoul Aziz N'DIAYE
Professeur à l'INSEPS

Année Académique 2008-2009



GRACE

- ❖ **Tout d'abord, rendons grâce au BON DIEU, le Vénéré par l'Excellence, le Transcendant et le Très-Grand, le Très Miséricordieux, le Créateur des cieux et de la terre.**
- ❖ **Lui qui a fait de nous des humains dotés d'intelligence pouvant œuvrer pour le Sport et l'Education des êtres qui mourront dans cette noble tâche. Lui seul dont le travail n'a point de critiques ni d'erreurs.**
- ❖ **Je ne saurais entamer ce travail sans invoquer la mansuétude du Tout Puissant, à lui je dois toute cette satisfaction, je le remercie au plus profond de mon être.**
- ❖ **Le Tout Puissant, pour la bienveillance, la protection et l'assistance permanente qu'il m'a apportée jusqu'ici.**
- ❖ **Sans son aide, tout travail est voué à l'échec et l'on ne saurait ni le commencer ni le terminer.**
- ❖ **Saluons son prophète Mohamed (PSL) et tous ceux qui ont œuvré pour l'Islam.**
- ❖ **Pour finir « ALHAMDOULILAHİ » pour avoir terminé une tâche si lourde grâce à l'aide de notre Seigneur.**

REMERCIEMENTS

Il m'est enfin donnée l'occasion, Seigneur notre **Dieu**, de te réitérer sans cesse mes vifs remerciements, Toi qui m'a créé à ton image et fit pour moi des merveilles. Gloire à Toi au plus haut des cieux, et paix sur la terre aux hommes qu'il aime.

C'est dans la plus grande joie que je remercie toutes les personnalités suivantes :

- ✓ Plus particulièrement Mon très cher professeur encadreur Monsieur **Abdoul Aziz N'DIAYE** dont la pédagogie m'a été d'un apport inestimable. Je vous remercie infiniment du fond du cœur. Votre abnégation, votre rigueur et votre sérieux m'ont servi de stimulant tout au long de la réalisation de ce document que vous avez bien voulu accepter de diriger. Que le Père et le Fils et le Saint Esprit vous donnent sante et protègent votre famille.
- ✓ A mes entraîneurs **Dominique COLY, Maodo N'DIAYE, DIATTA** et **Jules BIAGUI**.
- ✓ A **Diop NIANG** photographe à l'INSEPS pour ses conseils.
- ✓ A **Souleymane DIALLO** étudiant en cinquième année à l'INSEPS pour les documents et les conseils.
- ✓ A **Abdoulaye BIAGUI** étudiant en troisième année à l'INSEPS qui a accepté d'être le cobaye dans la prise des photos.
- ✓ A **Bassirou TOURE** étudiant en première année à l'INSEPS pour son aide dans la prise des photos.
- ✓ A tous les Professeurs de l'INSEPS.
- ✓ A la promotion de la quatrième année de MAITRISE de 2008-2009, que le miséricordieux nous protège et nous garde à ses côtés.
- ✓ A tous les membres du personnel administratif, technique et de service de l'INSEPS. Soyez honorés à travers ce modeste travail.
- ✓ A tous les étudiants de l'INSEPS.
- ✓ A mes voisins de chambre : **Abdou DJIBA, Jean Luc COLY, Abdou SAGNA, Amadou DIAWARA** et **Omar DIEHDIYOU**.
- ✓ A tous les gardien (ne)s et les entraîneur (ses)s qui ont répondu au questionnaire.
- ✓ A tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce document.

DEDICACES

Au notre **DIEU** l'éternel, le tout puissant, le Miséricordieux, le très Miséricordieux, il est l'audiant et le sachant parfait, créateur des cieux et de la terre, Seigneur et Roi de toute chose, à lui la royauté et la louange et son prophète **MOUHAMED (PSL)**. Que sa lumière nous éclaire et nous guide dans le chemin de ses préférés, ici bas et au-delà. Amen.

Je dédie ce travail à :

- A mon très cher père : **Lansana BADJI** pour l'amour qu'il n'a cessé de nous apporter son dévouement pour notre réussite. Votre sollicitude envers nous, vos qualités humaines m'ont illuminé tout au long de mes études car vous n'avez ménagé aucun effort pour ma réussite scolaire. Vous avez développé en moi l'amour du travail, la résistance à la souffrance, la franchise, la droiture, la rigueur et le respect des autres. Je ne cesserai jamais de vous remercier. Longue vie à toi et une sante qui dure ;
- A ma très chère mère : **Aby DIEHDIU**, vous avez été une mère exemplaire, toujours prête à vous sacrifier pour le bonheur de vos enfants, nous assurer l'éducation la plus parfaite possible et faire de nous ce que nous sommes. Je ne trouverai jamais assez de mots pour vous remercier pour tout ce que vous avez fait pour nous. Que **DIEU** vous fasse vieillir dans la sainteté pour que vous puissiez veiller sur nous ;
- A mes tantes : **Diatou BADJI, Diaretou DIEDHIU, Nafisatou DIEDHIU, Toubouly DIEDHIU, N'Deye DIEDHIU**, que **DIEU** vous donne sante et vous protège.
- A mes oncles **Malang DIEDHIU, Moustapha DIEDHIU, Salif DIEDHIU, Noya DIEDHIU, Assane DIEDHIU, Bakary DIEDHIU**, que **DIEU** le Tout puissant, vous accorde une longue vie pleine de sante ;

- A chère **Aïssatou BADIANE** : Coépouse de ma mère :
que **DIEU** vous fasse vieillir dans la sainteté pour que vous puissiez veiller sur nous ;
- A mes femmes : **Mariama SAMBOU, Yama SANE, N'Deye Binta COLY**, que le miséricordieux vous prête longue vie; je vous aime très fort ;
- A mes frères et sœurs : **Abdoulaye BADJI, Arauna BADJI, Moussa BADJI, Abdourhamane BADJI, Mouhamed BADJI, Omar BADJI, Taïrou BADJI, Ousseynou BADJI, Salif BADJI, Kalilou BADJI, Aliou BADJI, Amy Colé BADJI, Seynabou BADJI, Saly BADJI, Sokna BADJI, Mariama BADJI, Aby BADJI, Ngouye Saly BADJI, Hamadou BADJI**, Sachez que votre générosité et notre entente nous unira pour toute notre vie. Amen.
- A mes cousins (es) : **Matar BADJI, Malang DIEDHIOU, Ahmadou DIEDHIOU, Abdou BADJI, Ibou BADJI, Yaya BADJI, Keba BADJI, Adime BADJI, Abdou BADJI, Pape DIEDHIOU, Ousmane DIEDHIOU, Abibou DIEDHIOU, Ahmadou DIEDHIOU, Modou BADJI, Ahmadou SANE, Cherif BADJI, N'Deye Fatou SANE, Mariama DIEDHIOU, Fatou BADJI, Amy BADJI, Yaye BADJI, Astou BADJI, Aminata DIEDHIOU, Fanta DIEDHIOU, Maretou SANE, Astou BADJI, Yama BADJI, Astou BADJI, Fatou DIEDHIOU, Adama BADJI, Asoumao BADJI**, que le Seigneur Tout puissant vous accorde sante et longue vie. Je vous adore et vous aime du fond du cœur,
- A mes amis (es) : mention spéciale à **Mamadou COLY, Cherif BADJI, Adama MENE, Moro GASSAMA, Abdoulaye TOURE, Bala SEYDY, Taïrou COLY, Ameth DIENG, Mamadou DIABY, Lamine TOURE, Aba CAMARA, Dahaba BASBOU, Bassirou BADJI, Doudou BA, Landing Insa SANE, Cheikh Noya SANE, Bouba CAMARA, Ibrahima MANE, Kéba GASSAMA, Landing TAMBA, Ousmane TOURE, Aliou Badara NIANG, Karamo DENFA, Kemo DIASSY, Ismaila SANE, Assane SANE, Demba COLY, Aramata KOUYATE, Mariama SAGNA, Aistou TOURE, Abou BADJI, Moutereko BADJI, Dieneba DIEDHIOU, Awa COLY, Martine Aline Siteo DIATTA, Aly Jean Pierre MENDY, Mamadou Lamine N'DIAYE, Omar BALDE , Sidy BALDE, Badara BADIANE, Yacouba COLY, Kéba DIEDHIOU, Youssou SIDIBE, Demba N'DIONE, Bourama COLY, Serge SAMMY, Malang SONKO, Ismaila SONKO, Fostein DIATTA, Daouda DIATTA, Sidy KEITA, Ibrahima DIEDHIOU, Rose**

DATTA, Ibrahima DIEDHIOU, Basile CARVALO, Oufali MENE, Chedina Omar DIAO, Cherif CAMARA, Kaoussou N'DIAYE, Lamine TAMBA, Sadio DENFA, Limane SAGNA, Maman Joli BADIANE, Lamine SANE, Lamine SY, Lamine DIATTA, Lamine BADIANE, Madiou SANE, Abibe THAIM, Omar THAIM, Malick DIATTA, Diatou COLY, Chantal COLY, Esabete COLY, Christian BASSE, Cire CISSE, Moustapha GASSAMA, Kemo BADJI, Maman DIEDHIOU, Moussa COLY, Adama COLY, Youssoufa TAMBA, N'Deye Maretou SANE, Cheibatou DIOLLO . Je vous adore et vous aime du fond du cœur,

- A tous les gents de mon quartier, a mes ASC **NEMA, ASC KANSALA, ASC BOUKACOULEDO**, a mon Club **CASA SPORT**,
- A tous les professeurs du **CM Malick FALL**, Lycée **DJIGNABO**, de l'**INSEPS**,
- A tous les Etudiants et le personnel administratif, technique et de service de l'**INSEPS**,
- A tous les Etudiants de la promotion de maîtrise de l'**INSEPS** de l'année **2008-2009**,
- A tous les membres de l'amicale des Elèves et Etudiants de **FINTHIOCK**,
- A la famille **KEITA** : le père **KEITA**, la mère **Mame DIARRA**, les fils **El hadji KEITA, Vieux KEITA, Kadia KEITA, Fodé KEITA, Chéba KEITA, Mariama KEITA, Fanta MAREGA**, que le Seigneur vous protège toute votre vie ;
- A mes voisins de chambre : **Abdou DJIBA, Jean Luc(Katopéne) COLY, Abdou(Katopéne) SAGNA, Ahmadou DIAWARA, Omar DIEDHIOU**. Je vous exhorte à avoir beaucoup de courage et à donner le meilleur de vous-même dans les études, rien de grand ne se réalise sans passion. Il suffit d'y croire ;

A **Mr Oliver KHAN** le gardien emblématique du **BAYERN MUNCHEN**.

RESUME

RESUME DU MEMOIRE

Le travail avec les gardiens est un problème pour tous, si on en juge par le nombre de questions qui sont posées dans les cours d'entraînement.

Cette difficulté s'explique peut être par le fait que plusieurs clubs n'ont pas de préparateurs des gardiens et **95%** des entraîneurs sont d'anciens joueurs de champs et que lorsqu'ils jouaient, ils se préoccupaient plus de savoir comment il fallait faire pour marquer un but aux gardiens, que de chercher à savoir comment faisaient-ils pour ne pas en prendre.

La prise de balle est l'élément fondamental sur lequel il faut en permanence sensibiliser les gardiens dès le plus jeune âge, vu que ce geste de base est la panoplie d'erreurs du gardien de but. Au cours d'un match, en rentrant en possession du ballon ; le gardien brise définitivement l'offensive adverse. Il devient le maître du jeu et le premier relanceur.

Ainsi, au cours de notre étude, nous avons choisi une population d'étude de 80 sujets des clubs résidant dans les différentes régions.

Nous avons débuté notre étude par distribuer des questionnaires aux gardiens de but et aux entraîneurs pour recueillir des informations sur les erreurs de prise de balles que font ces premiers et occasionnant un but.

Cependant, notre étude a montré que la plupart des buts pris par les gardiens de but sont dus à des erreurs de prises de balles.

De ce fait, les gardiens de but doivent savoir les ballons à maîtriser et les ballons à dégager, les techniques qu'ils doivent utiliser selon les situations. Les gardiens doivent éviter de remettre le ballon dans le sens du jeu mais de le repousser dans l'espace libre ou l'accompagner derrière la ligne de sortie de but.

Les entraîneurs des gardiens de but doivent insister surtout sur l'aspect théorique que sur l'aspect pratique. Ils doivent expliquer aux gardiens les avantages et les inconvénients des techniques et lorsqu'elles sont bien ou mal exécutées. Les entraîneurs des gardiens de but doivent maîtriser les différents paramètres et savoir les expliquer de façon efficiente.

SOMMAIRE

TITRES

GRACE

PAGES

REMERCIEMENTS

DEDICACES

RESUME DU MEMOIRE

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION..... | 17 |
| PROBLEMATIQUE..... | 21 |
| CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE..... | 23 |
| I.DEFINITION DES CONCEPTS..... | 23 |
| I.1 : LA TECHNIQUE..... | 23 |
| I.2 : LA PHYSIQUE..... | 24 |
| I.3 : LA TACTIQUE..... | 24 |
| I.4 : L'ENTRAINEMENT..... | 24 |
| I.5 : LA PERFORMANCE..... | 24 |
| I.6 : LA FORMATION..... | 25 |
| I.7 : LA PRISE DE BALLE..... | 25 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| I.8 : LA DEVIATION..... | 25 |
|--------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| II : LES FACTEURS PHYSIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT..... | 26 |
|--|-----------|

| | |
|------------------------------|-----------|
| II.1 : LA TAILLE..... | 26 |
|------------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| II.2 : LA MUSCULATION..... | 27 |
|-----------------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------|-----------|
| II.3 : LA DETENTE..... | 27 |
|-------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| II.4 : LA VITESSE SPECIFIQUE..... | 28 |
|--|-----------|

| | |
|---|-----------|
| II.5 : LA SOUPLESSE ARTICULAIRE..... | 28 |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| II.6 : L'EQUILIBRE : MAITRISE DU CORPS DANS L'ESPACE ET DANS LES CHUTES..... | 29 |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| II.7 : LA COORDINATION-APPUIS..... | 29 |
|---|-----------|

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| II.8 : LES DEPLACEMENTS..... | 30 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| III : LES FACTEURS TECHNIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT..... | 30 |
|--|-----------|

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| III.1 : LA PRISE DE BALLE..... | 31 |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| III.1.1 : La prise au sol..... | 31 |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| III.1.2 : La prise à mi-hauteur..... | 32 |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| III.1.3 : La prise aérienne..... | 33 |
|---|-----------|

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| III.2 : LA MISE A TERRE..... | 34 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| III.2.1 : La frappe au but..... | 34 |
|--|-----------|

| | |
|-------------------------------|-----------|
| III.2.2 : Le duel..... | 34 |
|-------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| III.3 : LES MAINS COMMANDENT..... | 35 |
|--|-----------|

| | |
|---|-----------|
| III.4 : LE PLACEMENT DU CORPS DERRIERE LE BALLON..... | 36 |
| III.5 : LA POSITION DES MAINS SUR LE BALLON..... | 36 |
| . Le losange..... | 37 |
| . Le triangle..... | 37 |
| . Le « w »..... | 38 |
| . Pour les balles en mise à terre..... | 39 |
| III.6 : LE PLACEMENT DES COUDES..... | 39 |
| . Sur les balles à hautes, au-dessus de la tête..... | 40 |
| . Sur les balles à hauteur de la tête et d'épaules..... | 40 |
| . Sur les balles avec la prise en « Cuillère »..... | 40 |
| . Sur les balles pris latéralement en plongeant..... | 41 |
| III.7 : LES BALLES HAUTES..... | 42 |
| III.8 : LES PLONGEONS..... | 43 |
| III.9: LES CHUDES AVEC PRISES..... | 44 |
| III.10 : LES DEGAGEMENT DU/DES POINGS..... | 44 |
| III.10.1 : Les interventions aériennes..... | 45 |
| III.10.2 : Les interventions à mi-hauteurs..... | 45 |
| III.11 : LES TIRS DE TRES PRES..... | 46 |
| III.12 : LES BALLES EN LUCARNE..... | 47 |
| III.13 : LES BALLES EN LOBS LORSQUE LE GARDIEN EST AVANCE..... | 47 |
| III.14 : LES DEVIATIONS..... | 48 |
| III.14 : La déviation latérale..... | 48 |
| III.14.2 : La déviation haute (« Claquette »)..... | 49 |

| | |
|--|-----------|
| III.15 : LA PARADE REFLEXE..... | 49 |
| III.16 : LES RELANCES..... | 50 |
| III.16.1 : LA RELANCE A LA MAIN..... | 50 |
| III.16.2 : LA RELANCE AU PIED..... | 51 |
| | |
| IV : LES FACTEURS TACTIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT..... | 51 |
| IV.1 : LA REDUCTION D'ANGLE DE TIR..... | 52 |
| IV.2 : L'ANTICIPATION..... | 52 |
| IV.3 : LE PLACEMENT..... | 53 |
| IV.3.1 : LA POSITION DANS LE TERRAIN..... | 53 |
| IV.3.2 : SUR LES CORNERS..... | 54 |
| IV.3.3 : SUR LES COUP FRANCS..... | 55 |
| IV.4 : DUEL..... | 55 |
| | |
| V : LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT..... | 55 |
| V.1 : LE MENTAL..... | 56 |
| V.2 : LA CONCENTRATION..... | 56 |
| V.3 : LA CONFIANCE..... | 57 |
| V.4 : LA PERCEPTION..... | 57 |
| • Le système image-rétine..... | 57 |
| • Le système œil-tête..... | 57 |

| | |
|--|-----------|
| VI : LE CONTROLE DU MOUVEMENT PAR LE SYSTEME NERVEUX CENTRAL..... | 58 |
| VI.1 : LA SENSORIMOTRICITE SPINALE..... | 60 |
| VI.2 : LA MOTRICITE D'EQUILIBRE..... | 61 |
| VI.3 : LA MOTRICITE VOLONTAIRE..... | 62 |
| | |
| CHAPITRE III : METHODOLOGIE..... | 65 |
| III.1 : LA POPULATION D'ENQUETE ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DES DONNEES..... | 65 |
| III.1.1 : Les sujets..... | 65 |
| III.1.2 : Les instruments de collecte des données..... | 66 |
| III.2 : La collecte des données..... | 67 |
| III.3 : Les limites de notre étude..... | 68 |
| III.4 : Le traitement des données de notre étude..... | 68 |
| | |
| CHAPITRE II : LES CAS DE PRISES DE BALLE ET LES CAS DE DEVIATIONS DE BALLE..... | 70 |
| II.1 : LES CAS DE PRISE DE BALLE..... | 70 |
| II.2 : LES CAS DE DEVIATIONS DE BALLE..... | 83 |

**CHAPITRE IV : REPRESENTATION ET INTERPRETATION
DES RESULTATS.....93**

- TABLEAU TEMOIN DES SITUATIONS.....93
- TABLEAU 1 : CAS DE LA PRISE DE BALLE.....94
- LA COURBE DES REPONSES DES GARDIEN(NE) S DE BUT.....94
- TABLEAU 2 : CAS DE LA PRISE DE BALLE.....96
- LA COURBE DES REPONSES DES ENTRAINEU(S) RS.....97
- LA COURBE DES REPONSES DES GARDIEN(NE) S DE BUT ET LA
COURBE DES REPONSES DES ENTRAINEU(S) RS.....98

RECOMMANDATIONS101

- POUR LES GARDIENS DE BUT.....101
- POUR LES ENTRAINEURS DES GARDIENS DE BUT.....101

CONCLUSION.....105

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....106

ANNEXE.....117

INTRODUCTION

Introduction

Gardien (ne) de but : on dit le plus souvent « gardien » ou, mais de plus en plus rarement, « goal » (qui est un raccourci de l'appellation anglaise : « goal-keeper »).

Ce poste si particulier réclame des joueurs motivés et concentrés, car la confiance y joue un rôle primordial, peut-être plus que pour tout autre poste. En effet, le travail du goal est souvent ingrat et la moindre erreur est payée cash. De plus, sa position sur le terrain lui confère une vision de jeu qui fait de lui un leader naturel.

Il est le seul joueur de football à pouvoir faire, à travers ses différentes interventions et ce dans le cadre du jeu, usage de toutes les parties de son corps pour faire obstacle à l'adversaire et ainsi anéantir ses tentatives successives.

Il est chargé de protéger son but de manière à ce que le ballon n'en franchisse pas la ligne et peut pour ce faire utiliser tout son corps, y compris ses bras et ses mains, contrairement aux autres joueurs. Cependant, comme le gardien a le droit d'évoluer sur tout le terrain, il n'a ce privilège qu'à l'intérieur de sa surface de réparation. Si ce dernier touche le ballon intentionnellement de la main ou du bras en dehors de sa surface de réparation, il est, comme le seraient tous les autres joueurs, coupable d'une faute d'antijeu et, à ce titre, passible d'un avertissement. Lorsqu'il sort de cette surface il est considéré comme un joueur de champ, il ne peut donc jouer qu'au pied, sinon il est sanctionné.

Le Football est défini dans l'Encyclopédie Pratique en 1988 comme « un sport, mais c'est avant tout un jeu collectif. Comme tout jeu de ce type, il oppose deux équipes, chacune d'elle cherchant à marquer le maximum de points à l'adversaire, tout en empêchant celui-ci d'en marquer. Le vainqueur est celui qui a marqué le plus de points.

Le but du jeu est de faire pénétrer un ballon rond dans le but adverse après avoir progressé sur la tension par une succession de coups de pieds et, éventuellement, de têtes, mais sans l'aide des mains, ce qui est la caractéristique principale de ce jeu. »

Le gardien est le joueur qui se déplace le moins sur le terrain. De ce fait un certain nombre de ses interventions ne peuvent se travailler et s'améliorer que dans des situations vraies au niveau de la surface de réparation mais particulièrement au niveau de la surface de but.

Le football moderne enveloppe aujourd'hui une rapidité de jeu incontestable. On apprend de plus en plus aux joueurs à frapper vite et dans toutes les positions. En effet, le gardien peut être confronté à l'agressivité des attaquants, au nombre d'adversaires et de partenaires, à l'existence du danger, à la peur de se faire mal et à la peur d'être inefficace.

Les clés, qui peuvent permettre au gardien de faire face à ces situations sont :

- Une prise d'appuis rapide pour être face au ballon pour faire une prise de balle sûre (la position des mains sur le ballon, le placement des coudes...)
- L'exécution de bonnes chutes et une mise à terre juste ;
- Les dégagements du ou des poings, les déviations (les balles en lucarne, les balles en lobs et les tirs de très près) et des parades réflexes ;
- La maîtrise du jeu aérien, car beaucoup de buts peuvent être marqués lors de ces phases de jeu.

Le gardien doit intégrer ces gestes techniques dès son plus jeune âge. Ces gestes peuvent faire partie des gammes dans l'entraînement spécifique du gardien de but.

Pour bien mener cette étude, nous avons choisi des situations où il existe une confrontation directe entre le gardien et le dernier attaquant (des buts) de l'équipe adverse en considérant certains nombres de paramètres :

- La position du dernier attaquant des buts ;
- La position du gardien de but ;
- La distance entre les deux ;
- La qualité du tir qui est administré par le dernier attaquant vers les buts ;
- Le triangle imaginaire.

Cette situation peut faire penser au pénalty mais dans ce cas, il est conseillé au gardien de dégager le ballon hors du cadre des buts.

Ces confrontations directes entre le gardien et le dernier attaquant des buts vont déterminer le type de déplacement adéquat que ce premier doit utiliser (les déplacements latéraux (pas chassés), Avant, Arrière (pas escrimeur), Oblique arrière (pas croisés) et pas croisés précédant le plongeon au sol) ; Mais en prenant compte aussi de la vitesse de la balle.

Ce n'est pas seulement la prise de balle qui est importante dans le jeu du gardien de but mais il y a d'autres techniques comme les déviations, les dégagements du ou des poings, la mise à terre, les parades réflexes...

La question qu'on se pose est de savoir à quel moment les utilise-t-on ?

Notre plan s'articulera autour de quatre chapitres essentiels.

Dans le premier chapitre, nous ferons la revue de littérature dans laquelle nous tenterons de montrer l'importance de la prise de balle dans le jeu du gardien de but, les facteurs physiques du jeu du gardien de but, les facteurs techniques du jeu du gardien de but, les facteurs tactiques du jeu du gardien de but et les facteurs psychologiques du jeu du gardien de but.

Le deuxième chapitre sera consacré à la méthodologie.

Le troisième chapitre sera réservé aux cas de prises de balles dans lesquels nous tenterons de montrer son aspect tactique et les cas de déviations de balles.

Au quatrième chapitre, nous procéderons à la présentation et au commentaire des résultats avant de livrer nos recommandations et nos conclusions.

PROBLEMATIQUE

LA PROBLEMATIQUE

Pendant longtemps il n'a pas fait bon d'être un gardien de but. Le poste était ingrat, délaissé dans le cœur des gens, le joueur était systématiquement livré à la vindicte populaire au moindre arrêt manqué. Ce poste était aussi considéré comme un poste secondaire qui peut être occupé par « Monsieur tout le monde ». Certains pensent encore que le gardien de but est fou et inconscient. Car étant toujours en contact avec le sol à travers ses plongeons qu'on juge très violents et durs, parfois exagérés. Le temps d'entraînement laissé aux gardiens de but est insuffisant. En effet, il ne la prend que pour une durée de 20 à 30 minutes pour ensuite l'utiliser dans le « groupe joueur » pour faire travailler les joueurs de champ.

Aujourd'hui, beaucoup d'études ont montré le rôle important que le gardien de but joue dans une équipe. D'ailleurs d'aucuns estiment que plus de 60% de la performance d'une équipe dépendent de lui. Le rôle du gardien de but ne se limite pas à faire des exploits dans un match, il représente l'entraîneur sur le terrain. C'est n'est pas un hasard si l'on voit que la plupart des équipes ont pour capitaine le gardien de but. C'est lui le chef de la défense. Il a aussi un rôle de directeur, de meneur. C'est lui qui est le mieux placé de tous les joueurs pour évaluer une situation sur une phase de jeu. Donc, c'est à lui que revient la tâche de placer ses coéquipiers sur les phases de jeu en mouvement ou arrêtées.

Dans toutes les équipes, c'est au gardien que revient désormais la tâche de la relance. En effet, la quasi-totalité des actions de l'équipe adverse se termine dans sa garde. Il a la possibilité de participer à l'attaque de son équipe en réalisant une contre attaque par le biais d'une relance avec la main ou le pied (drop).

C'est ainsi qu'on constate par l'observation que la plupart des buts pris par les gardiens sont dus à des erreurs de prise de balle.

Dés lors on peut se poser un certain nombre de questions :

- ✓ La prise de balle est-elle l'une des qualités déterminantes dans le jeu du gardien de but ?
- ✓ Dans quel cas la prise de balle reste-t-elle un facteur important dans le jeu du gardien de but ?
- ✓ Dans quelles situations le gardien de but doit-il-forcement maîtriser le ballon ou le dégager ?

CHAPITRE I : REVUE DE LITTÉRATURE

CHAPITRE I : REVUE DE LITTÉRATURE

I : DEFINITION DES CONCEPTS

I.1 : LA TECHNIQUE

COMBARNOUS : « la technique est l'ensemble des procédés qui se lèguent de générations en générations, se diffusent par la transmission orale, par l'apprentissage, par l'enseignement, et dont l'utilisation assure l'efficacité de l'action ». (janvier 2009, MASTER des APS-Action et technique-J P Muguet).

I.2 : LA PHYSIQUE

Qui appartient à la nature, à la matière : propriétés d'un corps. Qui concerne le corps humain : exercices physiques. (Nouveau petit « Robert » de 1994).

I.3 : LA TACTIQUE

Action combinant le moyen dont une équipe peut disposer pour arriver à un résultat. C'est l'organisation collective de l'équipe, à la différence de la technique qui est action individuelle. « Mettre au point une tactique, c'est étudier et rendre automatique une organisation de jeu à partir d'une situation donnée, engageant plusieurs joueurs d'une équipe. (Encyclopédie pratique des sports en 1988 édition Bornemann).

I.4 : L'ENTRAÎNEMENT

Préparation des joueurs et des afin de les rendre aptes à supporter la fatigue d'une compétition et à s'y présenter avec la meilleure technique individuelle et collective.

Il comporte quatre aspects principaux :

- Préparation physique ;
- Préparation psychologique ;
- Préparation technique ;
- Etudes tactiques. (Encyclopédie pratique des sports en 1988 édition Bornemann).

I.5 : LA PERFORMANCE

1839 ; mot angl., de l'a. Fr performance (XVIe) ; de performer « accomplir, exécuter » résultat chiffre obtenu dans une compétition (par un cheval, un athlète). Les performances d'un champion. Performance homologuée (Nouveau petit « Robert » de 1994).

I.6 : LA FORMATION

Action de former, de se former, manière dont une chose se forme ou est formée – composition, constitution, création, élaboration.

Etre en cours, envie de formation, en formation (Nouveau petit « Robert » de 1994).

I.7 : LA PRISE DE BALLE

« On entend par prise de balle, le geste effectué par le gardien pour se saisir, en un seul temps, du ballon avec ses mains. Peu importe le geste technique précédant la prise de balle : que ce soit un déplacement, un plongeon, ou une détente verticale, l'enjeu est ici de lutter contre l'impression de travail accompli lorsqu'un gardien a repoussé ou dévié un tir » (NABIL HANED école de gardien de but).

I.8 : LA DEVIATION

Changement de direction donné à la trajectoire de la balle (donc sans la bloquer) pour qu'elle parvienne à un partenaire mieux placé pour l'utiliser.

Une déviation permet de ne pas ralentir le jeu et de décontenancer l'adversaire. Elle demande une parfaite maîtrise du geste et une excellente vision du jeu. (Encyclopédie pratique des sports en 1988 édition Bornemann).

II : LES FACTEURS PHYSIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT

II.1 : LA TAILLE

Contrairement aux autres sports, tout le monde peut jouer et briller au football.

Les critères physiques sont tels qu'il n'y a pas de morphologie idéale pour pratiquer ce sport, et entre au plus haut niveau. Les meilleurs joueurs du monde mesurent entre 1m55 et 2m00 ! Certains sont plutôt maigre d'autres plutôt costauds voire enrobés (c'est le cas de **MARADONA**, et **GASCOGNE**..). La diversité des postes permet à tout un chacun d'y trouver son compte. Seul celui de gardien de but nécessite une taille minimale, même si certains s'y illustrent du haut de leur mètre 73 (**ETTORI**...). Dans les différents championnats la taille des gardiens varie par exemple en Angleterre et en Italie la taille de ces derniers est respectivement de 1m95 et 1m90. Mais aussi la taille est l'un des critères imposés par les instances qui définissent certaines contraintes pour rentrer en centre de formations et pour jouer en professionnel.

II.2 : LA MUSCULATION

Membres supérieurs et muscles des épaules : la vitesse de contraction doit être la plus élevée possible, ce qui veut dire qu'il ne faut pas faire de travail de bras avec des charges trop lourdes (la musculation des lutteurs, des boxeurs...).

Musculation des muscles de l'avant-bras : ils doivent être puissants parce que ce sont eux qui permettent d'amortir le ballon pouvant arriver à plus de **120 km /h**. Les poignets ne doivent pas se retourner et les doigts doivent résister pour ramener le ballon à la vitesse zéro puis le serrer afin qu'il ne s'échappe pas.

Musculation des membres inférieurs : il peut être inutile de la faire avec des charges, car la contraction musculaire doit être explosive le plus souvent (détente pour les balles hautes). Les changements de directions, les démarrages brutaux, les pas chassés sont faits en quantité suffisante lors des entraînements, pour qu'il soit nécessaire d'entreprendre un travail de musculation particulier. Par contre, et surtout pour les muscles des mollets, des séries de multi-

bonds ; à un pied, foulées bondissantes, à pieds joints, droits ou en zigzag, avec corde à sauter ou non, sont très profitables.

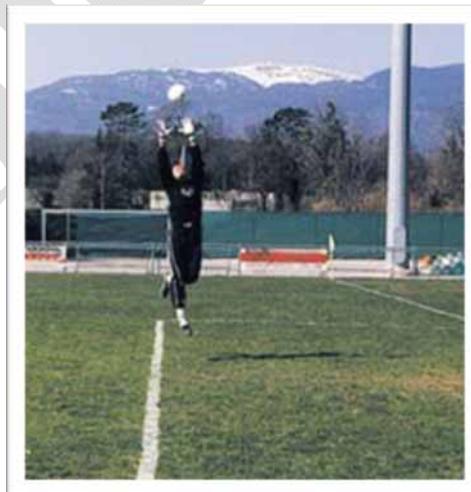
La musculation des muscles abdominaux est capable. Elle doit se faire absolument à toutes les séances comme pour les joueurs de champs.

Ils doivent faire 50 grands droits en une minute ensuite 50 en croisant en 1 minute puis 50 en empêchant de toucher le sol (dans l'axe sur la poussée du partenaire), et 40 « essuie-glace ».

II.3 : LA DETENTE

Sauter plus haut que ses adversaires et ses partenaires est le rêve de tous gardiens de but. La détente est une qualité primordiale pour cette race de Footballeur, elle se développe en travaillant la vitesse et la puissance. Elle fait la différence entre les gardiens lors des sorties aériennes et durant les plonges latéraux.

L'amélioration des techniques de tirs (par exemples des tirs rapides, sans armés), contraignent le gardien à effectuer plus de 90 % des actions défensives en sautant. Pour cette raison, l'entraînement de la détente a toute son importance durant toute la saison.



(Photo 1)¹

¹ FIFA Coaching

II.4 : LA VITESSE SPECIFIQUE

La capacité d'aller vite avec les bras et les jambes à une importance décisive. La vitesse est également nécessaire pour récupérer une balle détournée (par la défense). Le gardien doit être en mesure de maintenir pendant 60 minutes une vitesse d'action élevée. On considère qu'un gardien effectue par match environ 60 interventions décisives à réaliser avec un maximum de vitesse.

Or, il existe différentes formes de vitesse :

- **La vitesse de réaction ;**
- **La vitesse gestuelle ;**
- **La vivacité au sol ;**
- **La vitesse au sol.**

II.5 : LA SOUPLESSE ARTICULAIRE

Dans ces séances spécifiques, les gardiens doivent forcer sur la mobilité des articulations, les épaules et de la coxo-fémorale.

La souplesse est développée quotidiennement dans la phase d'échauffement et de relaxation. C'est un élément très important et il faut la faire durant l'arc de la saison. En phase d'échauffement elle a une valence préventive des accidents proposée à la fin de la séance elle a un but défatigant. Elle est développée avec des exercices de stretching et de mobilité dynamique avec ou sans la balle.

II.6 : L'EQUILIBRE : MAITRISE DU CORPS DANS L'ESPACE ET DANS LES CHUTES

Un gardien doit savoir à tout moment la position de ses membres les uns par rapport aux autres et par rapport au sol, même si son équilibre a été perturbé. Cela veut dire que les repères que prennent les yeux ne sont pas suffisants pour un gardien qui est amené à chuter en roulant

et à se relever aussitôt pour intervenir. Les informations d'équilibre viennent de l'oreille interne et il faut entretenir la compréhension des messages qu'elle envoie au cerveau.

Concrètement, il faut habituer les gardiens à faire des interventions après avoir fait une roulade avant, une arrière, sur le côté, en exigeant : une prise des appuis au sol correcte (pas de pieds croisés, sur talons...), le regard qui se fixe le plus vite possible sur le ballon, un corps équilibré sur ses appuis pour intervenir au mieux.

II.7 : LA COORDINATION-APPUIS

Actuellement, dans chaque match, la densité défensive ne permet plus au gardien de but d'utiliser un élan rectiligne et régulière.

Il va lui falloir esquiver, changer d'appuis, enchaîner, conserver dans toutes les situations un parfait équilibre pour faciliter l'impulsion. A lui de réaliser le bon choix technique et d'utiliser une impulsion un pied, deux pieds ou bien blocage des appuis afin d'intervenir dans les meilleures conditions.

Il existe différentes coordinations des appuis :

- **La course d'élan ;**
- **L'impulsion un pied ;**
- **L'impulsion deux pieds ;**
- **Les appuis-blocage.**

II.8 : LES DEPLACEMENTS

Dans le football moderne, le gardien de but est toujours soumis à des difficultés. En effet, quelle que soit la qualité de sa détente et des ses impulsions, il existe toujours des situations qui échappent à son contrôle.

Enfin pour faire face à ces difficultés, il doit donc débiter chaque intervention par un déplacement en sachant l'adapter aux différentes trajectoires du ballon. Les déplacements doivent toujours favoriser l'intervention ultérieure du gardien de but.

C'est ainsi qu'on peut distinguer plusieurs types de placements :

- **Le déplacement latéral ;**
- **Le déplacement avant ;**
- **Le déplacement arrière (pas escrimeurs);**
- **Le déplacement oblique arrière (pas croises);**
- **Pas croisés précédant le plongeon au sol.**



(Photo 2)²

III : LES FACTEURS TECHNIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT

III.1 : LA PRISE DE BALLE

La prise de balle est l'élément fondamental de la technique que le gardien de but doit absolument maîtriser et, à laquelle il faut en permanence sensibiliser ce dernier dès le plus jeune âge.

La qualité de la prise de balle et la fréquence de son utilisation peuvent permettre de différencier le niveau des gardiens.

Nous citerons donc LEV YACHINE : « Un ballon relâche, est un but à moitié manqué ». C'est -à-dire si le gardien de but devient moins rigoureux en relâchant le ballon. Le ballon est à moitié manqué par l'attaquant.

C'est peut être en travaillant la prise de balle dans des situations réelles de match que l'on obtient une prise sûre. Nous conseillons les gardiens des catégories juniors et séniors, dès

² FIFA Coaching

fois de s'exercer à mains nues. En effet, ils doivent « ressentir » le ballon et surtout percevoir le travail de leurs doigts, de leurs mains et enfin, de leurs poignets et avants bras. Une bonne prise pourrait passer obligatoirement par une position correcte du corps.

Au cours d'un match, en rentrant en possession du ballon, le gardien brise définitivement l'offensive adverse. Il devient le maître du jeu et devient le premier relanceur. Il doit donc privilégier ce geste, capter en priorité le ballon (un ballon qu'on doit capter) et éviter de le repousser.

Cette intervention fera l'objet d'une attention particulière et pour les prises de balle au sol, à mi-hauteur et la prise aérienne.

III.1.1 : LA PRISE DE BALLON AU SOL

Elle doit être l'objet d'une attention particulière. Si le ballon arrive sur son côté gauche, il doit se déplacer pour mettre sa jambe droite sur la trajectoire du ballon, avec le genou plié dans le sens du déplacement sans le poser au sol pour fermer le passage. Le gardien doit laisser le ballon rouler dans les bras tout en avançant les coudes et les mains toujours serrées, le genou reste en protection derrière le ballon. Le placement du corps derrière le ballon, le placement de la jambe sur la trajectoire du ballon et la fermeture du passage par le genou permettront au gardien de faire face en cas d'une éventuelle erreur de prise de balle mais aussi lorsque le ballon fait un rebond devant ce dernier.



(Photo 3)



(Photo 4)



(Photo 5)

III.1.2 : LA PRISE DE BALLE A MI-HAUTEUR

Quand le ballon arrive en dessous de la hauteur de la tête, le gardien de but effectue une prise de balle qui va lui permettre de le conserver à la hauteur du buste. Comme pour la prise précédente, il est important que le corps du gardien reste toujours parallèle à la ligne de but, le buste légèrement penché en avant et les mains venant alors envelopper le ballon. Cette prise de balle, le gardien de but doit la réaliser le plus souvent sur les frappes assez lointaines qui arrivent face à lui pour garantir un maximum de sécurité (abaisser ou redresser le bassin en fonction de la hauteur du ballon).

Cela permettra au gardien de but, lors d'une erreur de prise de balle de se rattraper, notamment au cas où le ballon rebondit au niveau de sa poitrine.

C'est pour cela qu'on dit qu'il faut avoir le corps toujours derrière le ballon pour pallier à d'éventuelles erreurs de prise de balle.



(Photo 6)



(Photo 7)



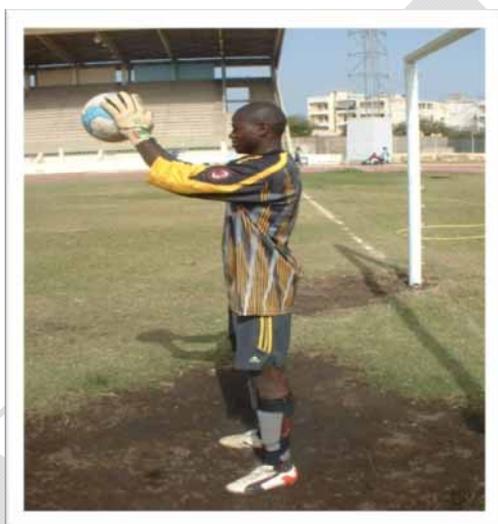
(Photo 8)

III.1.3 : LA PRISE DE BALLE AERIENNE

Le gardien de but en maîtrisant son jeu aérien peut soulager ses partenaires lors des situations pressantes et les rassurer tout au long du match.

Le gardien fixe toujours son regard sur le ballon en partant toujours de la position de base (buste droit). Le gardien place ses mains en position et recouvre le ballon au maximum (pouce se font face), les coudes sont écartés environ 20 cm par rapport à la ceinture scapulaire. Avant la prise, le gardien doit placer son corps derrière le ballon pour effectuer une légère anticipation et amortir la balle grâce à ses avants bras en fin de prise.

Cette attitude peut permettre au gardien de but en cas d'une erreur de prise de reprendre le ballon. La conséquence de cette prise de balle, c'est d'avoir les coudes trop écartés par rapport à la ceinture scapulaire. Le ballon risque de « traverser » le gardien en passant entre ses mains lors des frappes de 170 km/h et les mauvaises conditions météorologiques (pluie, terrain gelé, terrain mouillé...).



(Photo 9)



(Photo 10)

III.2 : LA MISE A TERRE

La mise à terre est fréquemment confondue avec le plongeon. L'approche, au niveau technique, est pourtant fondamentalement différente.

Une mise à terre s'effectue lorsqu' il s'agit d'arrêter un ballon qui passe à 1.5 m au maximum. Le gardien de but doit effectuer une mise à terre sur deux actions de jeux bien précises.

III.2.1 : FRAPPE AU BUT

Lorsqu' une frappe est assez proche ou tellement forte qu'elle ne laisse pas le temps au gardien d'effectuer un déplacement pour se retrouver de face avec le ballon.



(Photo 11)



(Photo 12)

III.2.2 : DUEL

Un duel « 1 :1 » où le gardien est obligé de chercher le ballon à un mètre de lui. On remarque que dans cette situation les gardiens se trouvent en position assise avec le poids du corps sur les talons et ne pouvant faire autrement que de jeter leurs pieds pour faire opposition.



(Photo 13)



(Photo 14)

III.3 : LES MAINS COMMANDENT

Voici, une autre règle qui peut être très importante dans l'exécution de la prise de balle. Dans toutes les préparations avant un arrêt, le gardien doit être dirigé par ses mains. Ce sont donc ces dernières qui vont au ballon. Le corps ne doit que suivre leurs mouvements.

On voit souvent des gardiens aller vers le ballon (course ou plongeon) et ensuite amener les mains pour prendre le ballon.

Ces gardiens ont souvent un temps de retard du à ce dernier mouvement. Ce sont bien les mains qui doivent aller vers le ballon et par ce mouvement entrainer le corps.



(Photo 15)

III.4 : LE PLACEMENT DU CORPS DERRIERE LE BALLON

Certains gardiens prennent la fâcheuse habitude sur des balles apparemment plus faciles qui passent juste à côté d'eux de ne pas se déplacer avec les jambes pour mettre leurs corps en obstacle sur la trajectoire et se contentent de se tourner un peu pour se saisir de la balle. Cette mauvaise habitude peut être un signe de paresse ou de méforme et il ne faut pas l'accepter.

A chaque fois que cela est possible le gardien fait barrage avec son corps derrière la prise de balle, dans l'éventualité d'une erreur de prise ou d'un mauvais rebond. Sur les balles qui roulent au sol, il met les deux jambes serrées ou les genoux.



(Photo 16)

III.5 : LA POSITION DES MAINS SUR LE BALLON

Il faut donc que le gardien intègre ce geste technique dès son plus jeune âge, et dès le début de chaque saison. Il doit faire partie des gammes que « récite » un gardien avant chaque événement (entraînements ou matches).

Plus le ballon est fort et plus les mains se serrent pour s'opposer en priorité à sa force. Il est très impressionnant de voir un gardien bloquer un ballon très violent, mais le gardien est ridicule quand il lui passe entre les mains. Aussi, il doit vite déterminer s'il tente de le bloquer ou s'il se contente de le repousser, mieux vaut ne pas se surestimer.

Il existe trois positions des mains sur le ballon pour la prise de balle haute :

• LE LOSANGE

Il s'agit de placer ses pouces et ses index de telle façon que la forme fasse penser à un losange. C'est une prise de balle qui peut être très fragile sur les balles de 100 km /h mais aussi lors de mauvaises conditions météorologiques.

En effet, sur cette prise de balle où les coudes sont plus écartés que les épaules le gardien de but peut être vulnérable (voir les conséquences de l'écartement des coudes de C .BOURREL et M. SENO dans l'entraîneur de football, préparation de l'équipe et pédagogie active, éditions amphora S.A.14, rue de l'Odéon – 75006 Paris, P 209) ;



(Photo 17)

• LE TRIANGLE

Il existe une version moins exagérée qui fait penser à un triangle. Les doigts sont bien écartés, mais les pouces et les index rapprochés et les paumes tournées vers le ballon.

C'est souvent celle-ci qui est utilisée ;



(Photo18)

- **LE « W » :**

A la différence du losange ou du triangle, la position dite du « w » implique de séparer les index, et de ne laisser que les pouces en position au ballon. Celle-ci est plus confortable pour les gardiens qui débutent (et d'autres...). Il s'agit de la position de main la plus efficace, mais aussi la technique à mettre en place.

Sur cette prise de balle les coudes sont écartés environ **20 cm** de la largeur des épaules. Les coudes et les épaules permettent aux mains de mieux amortir le ballon et d'être efficaces avec les balles de 100 km /h (voir les conséquences de l'écartement des coudes de C .BOURREL et M. SENO dans l'entraîneur de football, préparation de l'équipe et pédagogie active, éditions amphora S.A.14, rue de l'Odéon – 75006 Paris, p 209) ;



(Photo 19)

- **Pour les ballons A mise à terre**

Les bras doivent toujours venir devant pour permettre au gardien de couper correctement la trajectoire de la frappe.

Position des mains : main extérieure derrière le ballon et l'autre dessus.

Il faut que le gardien puisse obtenir la même sensibilité au niveau de son toucher de ballon des deux côtés.

Il faut insister sur la position de la main extérieure, surtout du côté de la « mauvaise » car le gardien a souvent tendance à venir la couvrir avec sa « bonne main » : main gauche sur main droite (par exemple).

Les conséquences d'un tel geste sont simples : le ballon sera rarement maîtrisé. Si le gardien doit aller chercher le ballon rapidement, il n'aura vraisemblablement pas le temps d'utiliser qu'une main. Il devra donc s'assurer qu'elle reste bien ferme au moment du contact avec le ballon.



(Photo 20)



(Photo 21)

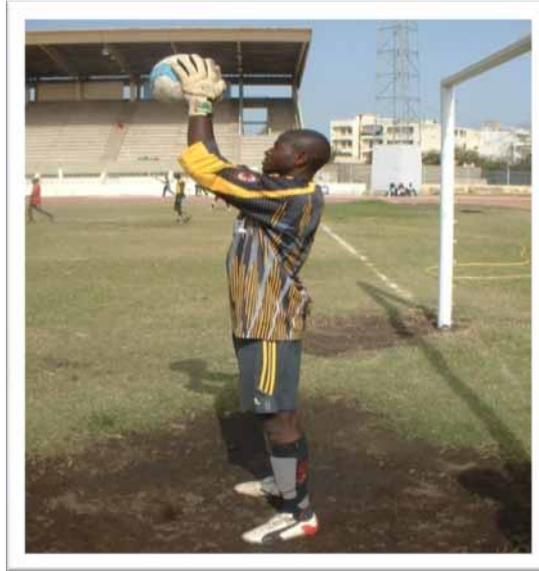
III.6 : LE PLACEMENT DES COUDES

Ils déterminent en grande partie la qualité de la prise de balle. Avec les expériences faites par **Christian BOURREL** (professeur à l'institut national du football de Vichy) et **Maurizio SENO** (maître du sport et instructeur du secteur technique de la fédération italienne) avec des gardiens d'âge et de niveau variés sur les conséquences de l'écartement des coudes dans les différentes prises de balles. Ils avaient utilisé pour cela, la machine lance-ballon qui permet d'une part d'être très précis, et d'autre part de varier la vitesse du ballon jusqu'à 170 km/h.

La conclusion a été que plus la vitesse des ballons était élevée, plus les gardiens devaient resserrer les coudes pour qu'ils ne « traversent » pas, et que plus les gardiens étaient faibles musculairement, plus cette position des coudes prenait de l'importance.

- Sur les balles hautes, au-dessus de la tête, les coudes sont écartés d'environ la largeur des épaules et légèrement orientés vers l'avant (Photo 20, P 16) ;
- Sur les balles à hauteur de la tête et des épaules, certains gardiens se sentent mieux avec les coudes légèrement plus écartés que les épaules, mais avec la machine ils leur avaient prouvé qu'à partir d'une certaine vitesse de balle ils n'arrivaient plus à résister à la force du ballon. En leur demandant de resserrer les coudes (écartement d'environ 20 cm) ils parvenaient à gagner plusieurs dizaines de km/h supplémentaires ;
- Sur les balles basses avec la prise en « cuillère » c'est-à-dire en mi-hauteur, les coudes sont pratiquement en contact l'un de l'autre pour que ce soient les biceps (les muscles antérieurs du bras) qui amortissent le choc et non la poitrine qui risque de faire rebondir le ballon. De la même manière avec la machine ils avaient « transpercé » les gardiens qui avaient les coudes trop écartés ;
- Sur les balles prises latéralement en plongeant, les coudes sont écartés de la largeur des épaules, avant bras parallèles de manière à ce que le coude le plus bas ne touche pas le sol lors de la chute (sinon, le choc se répercute à la main et le ballon peut s'échapper voir photo 22, page 19).

Avec la machine, ils avaient vu que les gardiens qui évoluaient au plus haut niveau (professionnel) étaient ceux qui intervenaient sur les balles les plus rapides. Que les gardiens les plus élégants techniquement sur les balles lentes qui impressionnaient au début, n'avaient même pas le temps d'esquisser un geste à partir d'une certaine vitesse de balle. Il est facile d'être efficace avec des balles de 60 km/h mais cela est plus difficile à partir de 100 km/h.



(Photo 22)

III.7 : LES BALLE HAUTES

Le gardien doit les capter au plus haut qu'il le peut pour être au-dessus du niveau des frappes de la tête des attaquants. Il doit absolument s'habituer à les prendre à deux mains, bras tendus, avec l'impulsion maximale, même s'il a l'impression, qu'il est seul et qu'il n'est pas utile de sauter, il doit acquérir le bon « timing » et l'automatiser.

Il risque très souvent d'être à la lutte avec les attaquants au point de chute du ballon, c'est pour cette raison que le gardien doit savoir garder sa course d'élan pour faire une impulsion haute et vers l'avant afin de pouvoir se saisir du ballon en esquivant comme un toréador les attaquants pour retomber derrière eux et non sur eux (ce qui lui ferait échapper la balle).

Beaucoup de gardiens font l'erreur de se placer trop vite sous le point de chute du ballon, comme s'ils voulaient y arriver les premiers, et se privent ainsi des pas d'élan nécessaires pour avoir une meilleure impulsion vers l'avant. De plus, quand le gardien est arrêté pour sauter, il est obligé de s'élever à la verticale et de retomber forcément sur les attaquants. Cela risque de lui faire perdre le ballon.

Pour différentes raisons (beaucoup de joueurs dans la surface de but, trajectoire difficile, ballon puissant etc.), empêchant le gardien de s'emparer du ballon, d'esquiver les joueurs et

d'assurer sa chute sans risque de le perdre, il doit alors le boxer vers un endroit qui lui laissera le temps de se replacer et ainsi d'assurer sa défense.

Si le gardien est un peu court, c'est en boxant avec un seul poing qu'il a le plus de possibilités de toucher le ballon.



(Photo 23)³

III.8 : LES PLONGEONS

Parade spectaculaire par excellence, le plongeon fait soulever les foules et enflamme les médias.

Pourtant, la beauté du geste ne doit pas nuire à l'efficacité celle-ci ne sera acquise que grâce à un travail intense.

Le geste de base une fois maîtrisé, le gardien pourra apporter sa touche personnelle dans chacune de ses interventions.

Mais il ne faudra jamais oublier que ce geste n'est pas sans danger. Le plongeon n'est, en effet, que la conséquence d'un retard pris par le gardien dans son placement. Ce geste ne sera donc qu'une compensation.

Au gardien de choisir son mode d'intervention en se rappelant toujours que le plongeon est inutile là où le déplacement est possible.

³ FIFA Coaching

Il existe différents plongeurs dans le jeu du gardien de but :

- **Le plongeon de face ;**
- **Le plongeon bas ;**
- **Le plongeon à mi-hauteur ;**
- **Le plongeon hauteur ;**
- **Le plongeon arrière.**



(Photo24)



(Photo25)



(Photo26)



(Photo27)⁴

III.9 : LES CHUTES AVEC PRISES

Elles déterminent la qualité de la prise de balle. Le gardien qui a peur de se faire mal à la réception au sol, fera un compromis entre l'amortissement du choc et le ballon, si bien que ni la prise de balle ni la chute ne soient bonnes.

Les chutes sur les côtés se font sur l'omoplate légèrement sur l'arrière de l'épaule, et non sur la tête de l'humérus. Cette position permet de bien dégager les bras qui restent totalement disponibles pour la prise de balle, les avant-bras sont presque parallèles et ne touchent pas le sol.

⁴FIFA Coaching

Les chutes sur l'avant avec la balle bloquée sur la poitrine, se font sur les avant-bras et non sur les coudes, le dos s'arrondit au lieu de se cambrer. Le ballon sert d'amortisseur.

La répétition des chutes à l'entraînement peut entraîner des douleurs qui sont néfastes puisqu'elles peuvent agir inconsciemment sur la qualité des prises de balles. L'entraîneur des gardiens de but doit insister pour que les gardiens se mettent des mousses de protection au niveau des hanches.



(Photo 28)



(Photo 29)

III.10 : LES DEGAGEMENTS DU/ DES POINGS

Intervention principalement suggérée lorsque le gardien doit s'imposer dans les duels aériens, lors des mêlées ou dans des situations confuses. Il doit tâcher dans ce cas, de boxer le ballon d'un poing ou des poings le plus loin possible, de préférence sur les ailes.

Technique idéale pour les gardiens de petite taille. Ainsi, quelle que soit la pression imposée par l'adversaire ou le degré d'excitation du gardien, celui-ci doit toujours être capable de conserver ou de retrouver très rapidement toute sa lucidité pour réussir son dégagement.

Les courses d'élan sont les mêmes pour une prise de balle ou un « bocages ». Le gardien de but doit frapper le ballon quand il est devant lui et non pas en fin de course.

III.10.1 : LES INTERVENTIONS AERIENNES

La réussite de ce geste dépendra de l'attitude du gardien de but.

Le gardien doit suivre la balle des yeux afin qu'il arrive sur celle-ci au moment opportun.

Le gardien doit effectuer une détente verticale juste pour boxer la balle avec un ou deux poings.

Idéalement, le gardien doit boxer avec le bras gauche, lorsque la balle vient de la droite.

Le gardien doit boxer avec le bras droit, lorsque la balle vient de la gauche. Il doit boxer des deux poings lorsque la balle vient de face.⁵



(Photo 30)



(Photo 31)

III.10.2 : LES INTERVENTIONS A MI-HAUTEUR

La réussite de ce geste dépendra du comportement du gardien de but.

Le gardien doit suivre la balle des yeux afin qu'il arrive sur celle-ci au moment juste.

Le gardien doit effectuer une détente horizontale juste pour boxer la balle avec un ou deux poings.

⁵ TAE LMAN(R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA, 1995, p. 34-35



(Photo 32)



(Photo 33)

III.11 : LES TIRS DE TRES PRES

Il arrive hélas que l'attaquant « fusille » le gardien de but de la tête ou du pied. On voit souvent les gardiens chuter en arrière sur ces tirs comme s'ils voulaient donner un peu plus de temps pour les rattraper derrière eux. Certains même s'écroulent avant. Plus le gardien approche ses mains, son corps, ses jambes du ballon, et plus il a des possibilités de le dévier. Il faut absolument obtenir du gardien qu'il cherche à couvrir le ballon de son corps, donc il doit tomber en avant.

III.12 : LES BALLE EN LUCARNE

Les gardiens ne peuvent généralement que dévier ces balles, sauf s'ils arrivent à prendre leur impulsion suffisamment près du poteau. Certains gardiens utilisent la même main pour les deux côtés, faut-il les laisser faire ? Il semble souvent plus logique à l'entraîneur des gardiens de but que ce soit la main la plus proche du ballon qui soit utilisée, mais ce raisonnement n'est pas suffisant.

En effet, plus la colonne vertébrale est inclinée vers l'horizontale et plus l'usage du bras opposé est possible sans perte d'efficacité. A partir d'une inclinaison de 45° la ceinture scapulaire peut basculer aussi bien d'un côté que de l'autre pour permettre un allongement du bras.

M. SENO et **C. BOURREL** avaient fait des expériences avec de nombreux gardiens amateurs et professionnels qui leur avaient montré qu'il n'y avait pas de règles généralisables à tous. Par contre, il est nécessaire de mettre les gardiens en mesure de vérifier eux-mêmes s'ils n'obtiennent pas de meilleurs résultats en changeant de bras et de jambe d'impulsion.

L'entraîneur des gardiens de but accroche un ballon en lucarne. Il place un repère au sol au-delà duquel le gardien ne peut prendre son impulsion. Le gardien part dos au but et n'a que 2 m d'élan. Progressivement l'entraîneur des gardiens de but recule la marque d'appel jusqu'à ce que le gardien ne parvienne plus à toucher le ballon. A ce moment il lui demande d'essayer avec l'autre bras, puis de modifier son impulsion, 2 pieds, pied droit ou pied gauche, et il recule encore la marque. Ils avaient fait découvrir ainsi à bon nombre de gardiens, quelle était la meilleure formule pour eux.



(Photo 34)

III.13 : LES BALLEES EN LOBS LORSQUE LE GARDIEN EST AVANCE

Sur un certain nombre de lobs, le gardien peut intervenir avant que la balle ne franchisse la ligne de but. Pour cela, il doit sprinter le plus vite possible vers son but, non pas en course arrière parce qu'elle n'est pas efficace, mais en course avant (course oblique en pas croisés) sans toute fois quitter le ballon des yeux.

Les épaules font face au ballon et le suivent dans sa course tandis que le bassin fait face au but.

Au moment d'intervenir sur le ballon avant qu'il ne franchisse la ligne, le gardien doit se méfier de son élan qui l'entraînera vers la ligne de but.

Si la balle est proche du sol et qu'il tente un plongeon, il doit le faire avec une roulade pour que les mains sur le ballon soient le point fixe et le reste du corps passe en avant pour se placer à plat au sol entre le ballon et la ligne de but.

Si la balle est à mi-hauteur et que le gardien ne se sente pas capable de la bloquer, il la dévient sur les côtés ou au-dessus, soit en la boxant, soit avec le pied comme un défenseur.

S'il sent que l'attaquant cherche à le lobber et qu'il est trop tard pour revenir en arrière, alors il doit intervenir sur la partie montante du lob, soit il le capte ou le dévie au-dessus de la barre transversale.

III.14 : LES DEVIATIONS

Dans le cas où il n'y a pas moyen de cueillir le ballon spécialement conseillées sur les balles très tendues.

III.14.1 : LA DEVIATION LATÉRALE

La réussite de ce geste dépendra de l'attitude du gardien de but.

Le gardien doit suivre la balle des yeux afin qu'il arrive sur celle-ci au moment juste.

Le gardien doit s'appuyer sur sa jambe d'attaque et effectuer une détente latérale pour dévier le ballon avec le bout de ses doigts ou avec la paume de sa main.⁶



(Photo 35)



(Photo 36)

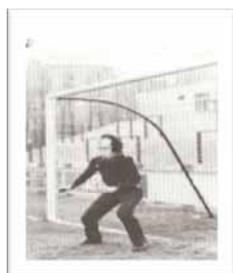
⁶ TAELEMAN(R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA, 1995, p. 32.

III.14.2 : LA DEVIATION HAUTE (« CLAQUETTE »)

La réussite de ce geste dépendra aussi du comportement du gardien de but.

Le gardien doit dévier le ballon avec le bout ou avec la paume de sa main. Le gardien doit s'appuyer sur sa jambe d'attaque ou sur ses deux jambes pour effectuer une détente verticale.

Le gardien peut faire la déviation avec ses deux mains. C'est-à-dire, la main droite ou la main gauche pour dévier le ballon sur sa droite et inversement. Mais il faut souligner que le gardien doit aller généralement le plus haut, avec sa main opposée au côté où se dirige la balle.⁷



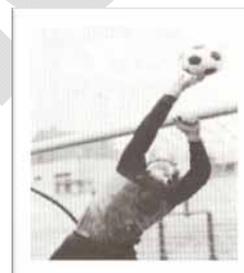
(Photo 37)



(Photo 38)



(Photo 39)



(Photo 40)

III.15 : LA PARADE REFLEXE

Le gardien de but doit s'adapter très vite à des trajectoires de balles contrariées. Il doit s'associer à la vitesse spécifique (gestuelle, de réaction, vivacité au sol) à un plongeon efficace grâce à une technique adaptée.

Le gardien doit bien se placer sur la trajectoire du ballon. Il doit réagir le plus vite possible sur les trajectoires perturbées. Il doit conserver les deux pieds au sol (talons décollés du sol) au moment de la frappe.

⁷ TAE LMAN(R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA, 1995, p. 33.

Le gardien doit avoir le courage et la volonté (d'éliminer l'appréhension) pour faire intervenir la réduction d'angle. Il doit avoir une grande concentration pour réagir vite sur toutes les frappes (puissances).

III.16 : LES RELANCES

Dans chaque match, le gardien de but est, bien sur, le dernier défenseur mais il est aussi le premier attaquant.

La puissance et la précision de ses relances apportent à son équipe un argument tactique supplémentaire et lui permet de déséquilibrer ou de prendre en contre l'équipe adverse.

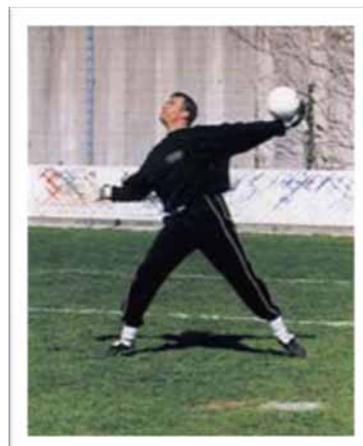
Il pourra donc à tout moment et à son gré utiliser la relance appropriée à chaque situation (à la main ou du pied).

Enfin, le football contemporain sollicité de plus en plus le jeu au pied du gardien. Il doit donc en posséder tout le bagage technique, participer aux séances d'entraînement des autres joueurs et être régulièrement intégré comme joueur de champ dans les jeux.

III.16.1 : LA RELANCE A LA MAIN

On peut distinguer trois manières importantes de relancer les balles :

- **Bras fléchi ;**
- **Bras tendu ;**
- **« Bras roulé ».**



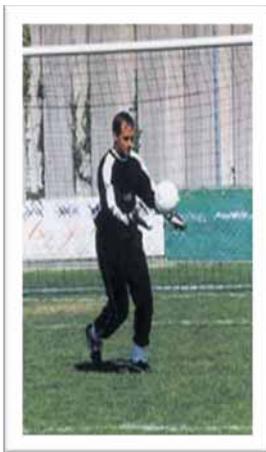
(Photo 41)⁸

III.16.2 : LA RELANCE AU PIED

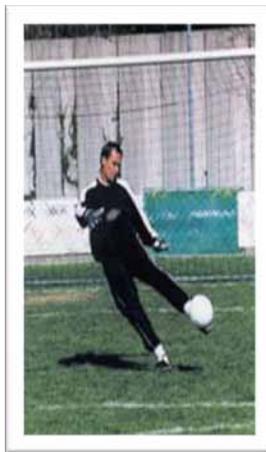
Le dégagement avec le pied consiste en un lobe long et précis en direction d'un partenaire.

On peut distinguer trois types de dégagements au pied :

- **Sur balle arrêtée ;**
- **En volée ;**
- **En drop.**



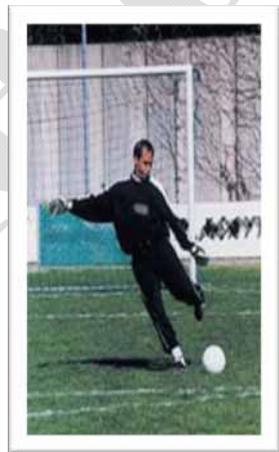
(Photo 42)



(Photo 43)



(Photo 44)



(Photo 45)⁹

IV : LES FACTEURS TACTIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT

IV.1 : LA REDUCTION D'ANGLE DE TIR

Malgré toutes ses qualités physiques et techniques, le gardien ne peut pas laisser trop d'espace à l'attaquant pour ajuster le tir hors de ses possibilités d'intervention. Pour cela le gardien doit imaginer deux parallèles jusqu'au ballon, des lignes qui construisent un angle, ou mieux un triangle. Nous complétons ainsi cette figure géométrique avec la ligne de but.

⁸ FIFA Coaching

⁹ FIFA Coaching

Le gardien doit se situer à l'endroit où il y a le moins d'angle de tir. Si nous parlons de « ballon arrêté » il n'y aurait pas beaucoup de problèmes. Ce qui est difficile c'est que ces situations peuvent se présenter à tout moment du jeu et depuis les lieux moins attendus (diagonale, latérale de fond, frontale et semi-frontale). Il va s'avancer sur la ligne partant du milieu du but vers le ballon. Il se place au minimum à l'endroit où il est capable par un plongeon à droite ou à gauche d'intercepter un ballon qui irait vers un des poteaux. Dans cette position, on dit que le gardien réduit l'angle de tir.

En effet, le simple fait d'avancer lui permet d'une part, de raccourcir la distance le séparant de la trajectoire du ballon et d'autre part, de couper cette trajectoire d'autant plus facilement qu'il effectue une intervention légèrement vers l'avant.

Le gardien de but doit être malgré tout conscient que chaque progression au devant du ballon le rend vulnérable aux trajectoires lobées.



(Photo 46)



(Photo 47)¹⁰

¹⁰ FIFA Coaching

IV.2 : L'ANTICIPATION

Il est normal pour un gardien de se concentrer sur le bon placement, mais aussi sur l'endroit probable où l'attaquant va placer son tir.

L'entraîneur doit attirer l'attention du gardien sur des signes perceptibles dans l'attitude des attaquants, permettant de trouver avec une grande probabilité le type de frappe et l'endroit visé.

Par contre le gardien ne doit pas regarder au-dessus de la ceinture de l'attaquant qui va par son regard et par une position du corps chercher à le tromper. Le gardien doit automatiser cette observation, et l'entraîneur doit entretenir régulièrement cette anticipation. En prenant de l'âge des gardiens acquièrent à ce sujet de l'expérience, mais l'entraînement peut accélérer valablement ce processus. Quand on sait le nombre de buts marqués sur coup franc on se rend compte de l'importance de cette qualité d'anticipation.

IV.3 : LE PLACEMENT

IV.3.1 : LA POSITION DANS LE TERRAIN

Le premier élément qui détermine la position du gardien de but dans le terrain est l'emplacement du ballon.

Sa position peut varier aussi si son équipe possède l'avantage d'un corner. Quand sa propre équipe tire un corner, il est judicieux que le gardien se place haut sur le terrain, afin de pouvoir couper la profondeur sur un long dégagement adverse, car souvent, la défense est alignée à la ligne médiane et en position de deux contre un voire deux contre deux.

Quand la défense est alignée, le gardien devra intervenir sur les balles en profondeur, partant d'un côté et finissant dans l'axe du terrain. En revanche sur les trajectoires partant de l'axe et finissant sur un côté, le gardien doit, la plupart du temps, rester en place.

S'il est trop avancé, il devient vulnérable au lob adverse. Cette erreur récurrente peut provenir de l'envie de couper la profondeur.

IV.3.1.1 : SUR LES CORNERS

Il est évident que le placement des joueurs lors des corners dépendra de l'entraîneur principal selon son opinion, ses choix tactiques et les qualités de son contingent. Néanmoins, l'entraîneur des gardiens et les gardiens peuvent émettre certains désirs en fonction des zones dangereuses.

➤ **Corner rentrant**

Ce sont les trajectoires les plus difficiles, surtout quand elles viennent fortes au premier poteau et que malheureusement, le gardien ne peut se déplacer sur sa ligne de but afin de venir en opposition.

Pour le gardien, il est impossible d'aller chercher un ballon à la hauteur du premier poteau, car il est le plus souvent dévié juste avant, raison pour laquelle il est judicieux de se déplacer sur sa ligne pour pouvoir intervenir après la déviation ;

➤ **Corner Sortant**

De nombreux gardiens partent, avec un gros désavantage sur ces trajectoires, car ils sont collés à leurs lignes de but lors du départ du ballon.

On sait que les trajectoires sortantes arrivent le plus souvent entre trois mètres et neuf mètres de la ligne de but. Il est clair que si le gardien reste sur sa ligne de but, il va être difficile pour lui d'aller chercher le ballon à sept mètres.

IV.3.1.2 : SUR LES COUP FRANC

La priorité pour un gardien reste toujours la même : ne pas prendre de but.

Donc la première question qu'il doit se poser dans ce cas est :

« L'adversaire peut-il marquer directement ».

➤ **Coup rentrant**

La position du gardien doit être alignée sur le deuxième homme du mur afin de voir le départ du ballon si le mur est composé de deux joueurs. Son comportement sera comme pour une frappe directe en première intention ;



Coup sortant

Sa position initiale et son attitude doivent changer. Tout d'abord, il ne s'alignera plus au mur, celui-ci, sera placé de façon à empêcher une frappe directe, puis il va se décoller de sa ligne pour obtenir une position similaire à un corner sortant ;



Coup franc de face

La position du gardien doit être alignée sur le dernier joueur du mur mais si celui-ci se trouve trop près du poteau (moins d'un mètre), il devra peut être se déplacer vers l'axe de son but. La meilleure option dans ce cas de figure est de demander au gardien de se positionner dans l'axe du but et de se tenir prêt à intervenir d'un côté comme de l'autre.

Malheureusement, on le voit régulièrement se placer à côté du mur, cela comporte un grand désavantage, car de nombreuses fois un adversaire voire plusieurs viennent l'empêcher de « sortir » et de par leur position masquent complètement le départ du ballon.

IV.4 : DUEL

Le duel un contre un est souvent une source d'erreur pour le gardien.

Depuis trop longtemps on lui répète d'avancer pour fermer son angle. On peut malheureusement constater qu'un nombre important de gardien se lance comme des « fous » dans les duels un contre un offrant ainsi sans le vouloir la solution aux attaquants.

Attention, on parle ici de duel un contre un et non pas d'une balle en profondeur que le gardien va pouvoir saisir après un sprint et un plongeon. Quand on évoque le duel, cela signifie que l'attaquant est toujours en possession du ballon.

L'attaquant frappe fréquemment quand il se trouve entre six(6) et onze(11) mètres du gardien. Très souvent dans les matchs on peut observer l'attaquant dans cette situation frapper à l'extérieur du but. A ce moment-là vous entendez : « c'est incroyable de rater un tel but » on ne, hélas, dit jamais : « quel gardien de but ».

V : LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DU JEU DU GARDIEN DE BUT

V.1 : LE MENTAL

Depuis plusieurs années, le milieu sportif s'intéresse à l'entraînement mental.

Aujourd'hui, il est nécessaire pour le gardien de but de football de bénéficier des bienfaits de ces techniques de préparation mentale.

On constate chez les joueurs en général et chez les gardiens de but en particulier que la plupart de leurs lacunes se situent au niveau mental. Par un travail régulier et répété à l'entraînement, on peut espérer progresser sur ce plan comme dans les autres domaines dans des proportions qui restent cependant à définir.

En effet, certaines lacunes mentales (manque d'agressivité par exemple) semblent parfois inhérentes à la personnalité de l'individu et ne peuvent guère être améliorées dans le contexte du coaching, on sollicite alors l'aide d'un psychologue sportif.

Avoir de la détermination, prendre des risques, montrer de l'agressivité, être solidaire dans le jeu ou, contraire, baisser les bras après chaque duel perdu, manquer de volonté, douter de soi-même, avoir peur de sortir de ses buts, sont des attitudes mentales que l'on constate chez le gardien de but tant durant le match que durant l'entraînement. Les attitudes mentales négatives ont pour conséquence de diminuer la performance, de ralentir l'apprentissage et la progression du gardien de but.

Au total, la préparation mentale reste incontournable chez le gardien de but car c'est un poste qui nécessite un mental « hors norme ».

V.2 : LA CONCENTRATION

Le gardien de but doit rester concentré durant les 90 minutes du match. Pour la concentration, y'a pas « d'exercices » particuliers.

En match, il est important de se ménager des moments d'évasion car il est difficile de rester concentré.

Cependant, ce n'est que par la « volonté » que le gardien pourra rester dans le match. Pour rester dans son match il doit essayer toujours de dire que l'action qui est entrain de se dérouler pour son équipe pourra mal tourner et le ballon va revenir très vite en contre. Ça n'a que du bon : déjà ça permet de toujours faire attention au placement de sa défense et de les replacer si besoin est, mais surtout ça ne laisse pas le temps de se relâcher mentalement. Le gardien doit suivre l'action en permanence et il maintient sa concentration. C'est en ce sens que Yannick **NOAH** dira dans le document **FIFA Coaching** : « l'art de la concentration est primordial dans tout ce que l'on entreprend : **ICI ET MAINTENANT, TEL EST LE PRINCIPE** ».

V.3 : LA CONFIANCE

Beaucoup de joueurs de champ ne comprennent pas qu'un gardien puis être « fatigué » alors qu'il ne court pas. Tout est a l'intérieur.

Garder son sang froid mais être explosif sur une sortie, ne rien faire parfois pendant 20 minutes puis d'un seul coup faire une double parade...c'est le paradoxe du gardien de but.

La pression, on se la mets tout seul : son pire adversaire, c'est soi même. Un gardien qui doute ne fera pas de bonnes choses car lui-même ne croit pas en ses qualités alors qu'elles sont bien présentes !!! Etre bien dans sa tête est primordial. D'un autre côté, le trop de confiance en ses qualités peut aussi jouer de sales tours car à ce moment, on se croit plus fort qu'on ne l'est et ça, ce n'est pas bon. Le premier ballon dans un match peut aussi conditionner toute la partie : un premier arrêt exceptionnel peut faire baisser le stress, augmenter la confiance et ça motive à continuer à rester « dans le match ». A contrario, un premier arrêt loupé peut mettre le doute dans la tête. Et c'est là que l'on voit la différence entre les gardiens « forts dans leur tête » et les autres.

V.4 : LA PERCEPTION

Le gardien de but doit être un fin observateur, il doit avoir une vision globale et une analyse rapide des situations afin de prendre au mieux et au plus vite les décisions adéquates.

Sur le plan perceptif, cette habilité nécessite des systèmes de détection de mouvements. Grégory (1966) a mis en évidence deux systèmes :

❖ Le système image-rétine

Avec celui-ci, l'œil est fixe et le mobile se déplace sur la rétine immobile. Il donne d'après Beaubaton et Paillard (1978) des informations sur la vitesse du mobile par l'intermédiaire des récepteurs rétines périphériques ;

❖ Le système œil-tête

Dans celui-ci, l'œil et, on la tête bougent pour garder une image stationnaire du mobile sur la région fovéale. Selon ces auteurs, ce système facilite la localisation égocentrée du mobile grâce à l'utilisation des réafférences proprioceptives en provenance des muscles extra oculaires et des propriocepteurs muqueux. Il permet aussi l'évaluation de la vitesse de déplacement de l'objet à partir de la copie d'efférente issue de la commande envoyée aux segments oculaires et céphaliques dans la poursuite.

VI : LE CONTROLE DU MOUVEMENT MUSCULAIRE PAR LE SYSTEME NERVEUX CENTRAL

L'impulsion nerveuse qui prend naissance dans la cellule des cornes antérieures de la moelle- épinière peut être déclenchée par :

- Une impulsion de la périphérie (sensorimotricité) ;
- Une impulsion du tronc cérébral ou du cervelet (motricité d'équilibre) ;
- Une impulsion du gros encéphale ou du cervelet (motricité volontaire d'après F.R.SCHMIDT).

VI.1 : LA SENSORIMOTRICITE SPINALE

Pour assurer la verticalité du corps et sa position dans l'espace, le système nerveux central a perpétuellement besoin d'informations de la périphérie. Outre les principaux récepteurs concernant par exemple la pression, la température et la douleur, la musculature et, dans une moindre proportion, les tendons renferment des indicateurs qui réagissent à une brusque extension et envoient alors une impulsion nerveuse à la moelle épinière. Ces appareils sensoriels sont des fibres plus courtes et plus minces (fuseaux musculaires) enveloppées d'une couche de tissu conjonctif. Une extension brutale du muscle, par exemple lorsque le sujet

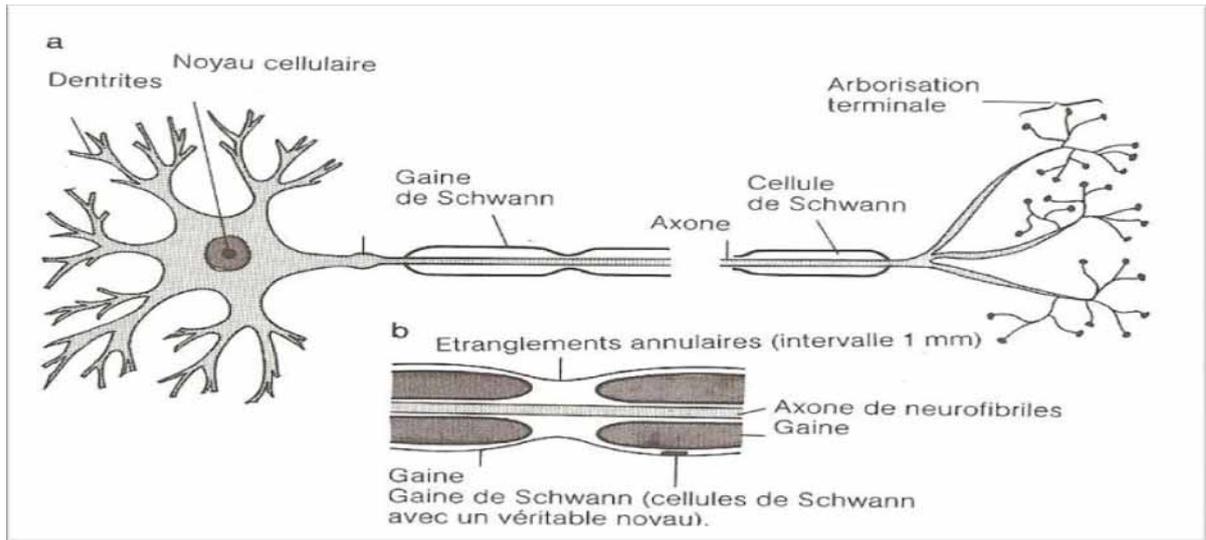
trébuche et que le corps se penche en avant, provoquant une extension des muscles dorsaux, le fuseau musculaire transmet cette information aux cornes postérieures de la moelle épinière par l'intermédiaire de l'afférente. De là, le stimulus est immédiatement transmis à la cellule motrice de la corne antérieure (neurone moteur).

Il poursuit son chemin jusqu'au muscle dont les fuseaux ont donné le signal et y provoque sa contraction.

Dans notre exemple, le corps se redresse. L'arc réflexe décrit se compose de deux neurones, neurone afférent et neurone efférent, et d'une synapse (centre de transmission). C'est pourquoi on parle de réflexe monosynaptique. L'arc réflexe traverse toujours la moelle épinière à une certaine hauteur (segment). Il ne provoque pas uniquement la contraction du muscle, mais aussi la décontraction du muscle opposé qui est appelé inhibition antagoniste. Le système réflexe contribue à adapter la longueur des muscles aux exigences des mouvements du squelette.

La tension de base du muscle (ou tonus musculaire) se règle par l'intermédiaire des fuseaux musculaires en suivant une voie nerveuse séparée (fibres Y). Le réflexe polysynaptique suppose un réflexe de protection contre les déchirures musculaires ou tendineuses. La participation d'au moins un neurone supplémentaire qui transmet le stimulus issu de la périphérie à plusieurs neurones moteurs de différents segments de la moelle épinière. Il peut entraîner la contraction de différents groupes de muscles. Les réflexes polysynaptiques sont plus souvent des réflexes de protection, par exemple, l'éternuement servant à maintenir dégagées les principales voies respiratoires.

Les indicateurs contenus dans les tendons (corps de Golgi) réagissent également à l'extension, mais ils opèrent une inhibition de la transmission nerveuse au neurone moteur. Cela entraîne une réduction de la contraction du muscle, la charge de traction sur le tendon s'abaisse et la surcharge est évitée (effet inhibition, figure 3.8).



FIGURES 3.6 A ET B Schéma d'un nerf périphérique.¹¹

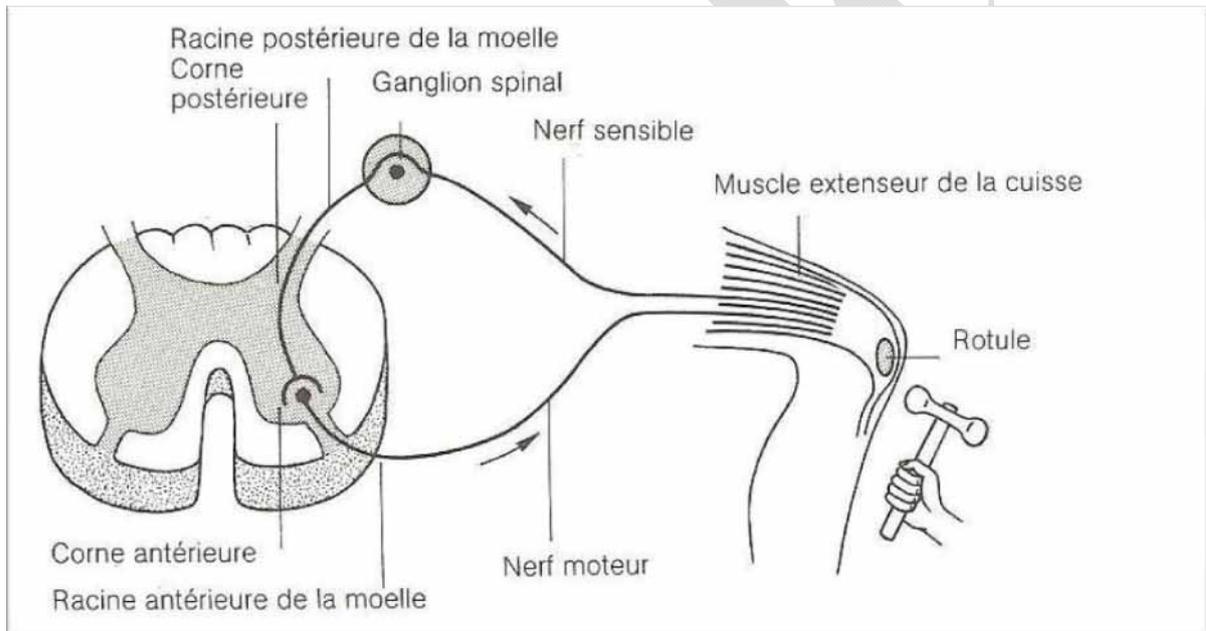


FIGURE 3.7 Schéma d'un réflexe autonome (monosynaptique) : réflexe rotulien ou réflexe patellaire.¹²

¹¹ W.HEIPERTZ/D.BOÖHMER/CH.HEIPERTZ-HENGST : « Médecine du sport », Abrégé à l'usage des médecins, enseignants, entraîneurs, étudiants et sportifs, Editions VIGOT 23, rue de l'Ecole de médecine-75006 Paris, 1990, p. 45.

¹² W.HEIPERTZ/D.BOÖHMER/CH.HEIPERTZ-HENGST : « Médecine du sport », Abrégé à l'usage des médecins, enseignants, entraîneurs, étudiants et sportifs, Editions VIGOT 23, rue de l'Ecole de médecine-75006 Paris, 1990, p. 46.

Un coup de marteau à réflexe sur les tendons de la rotule stimule les récepteurs nerveux de ces tendons sensibles à l'extension. Le stimulus est transmis par les voies nerveuses sensibles et les racines nerveuses postérieures de la moelle épinière à la corne postérieure du segment correspondant de la moelle d'où il est immédiatement retransmis aux cellules motrices de la corne antérieure. Il provoque ainsi par les voies nerveuses motrices l'excitation instantanée du muscle extenseur de la cuisse, c'est-à-dire une brève contraction musculaire. Les récepteurs des réflexes d'extenseurs sont les fuseaux musculaires, leur action est complétée par les récepteurs tendineux (corps de Golgi), qui en cas de tension excessive du muscle inhibent les neurones moteurs, créant un réflexe de protection contre les déchirures musculaires ou tendineuses.

VI.2 : LA MOTRICITE D'EQUILIBRE

Le tronc cérébral et le cervelet transmettent par des voies spécifiques leurs impulsions aux neurones moteurs pour rectifier la position du corps dans l'espace (équilibre). Il semble que le cervelet commande des schémas moteurs très spécifiques, par exemple certains éléments bien précis de la marche et de l'attitude physique, la signature personnelle en quelque sorte. Les schémas moteurs acquis mais se déroulant inconsciemment, le plus souvent plutôt lents, se localisent aussi dans cette région du cerveau.

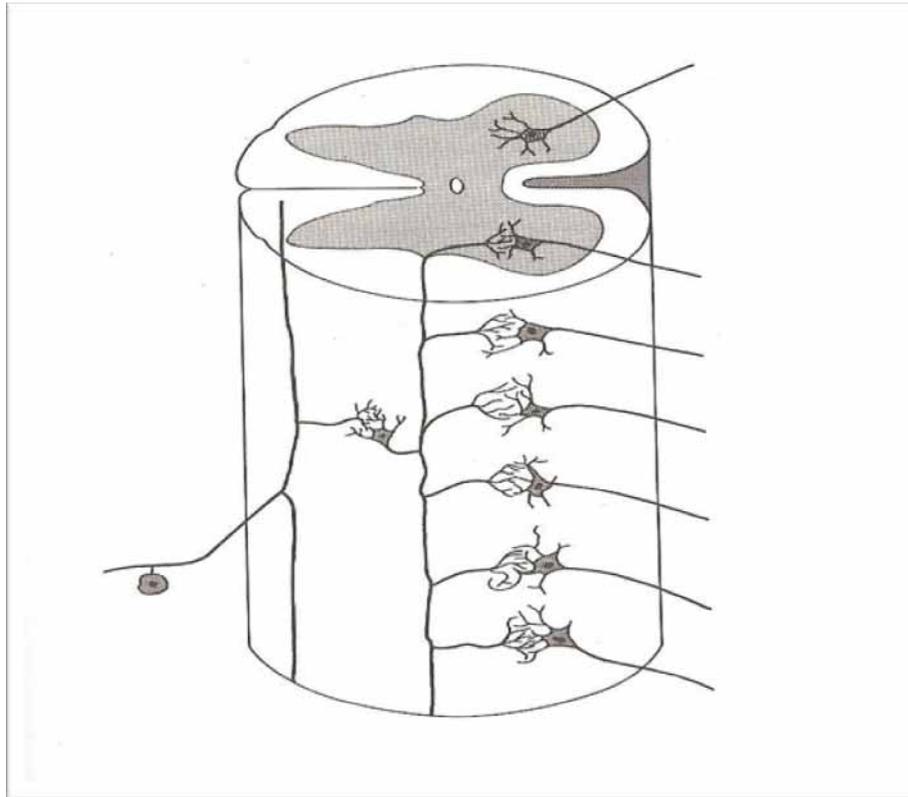


FIGURE 3.8 Transmission d'un stimulus parvenant à la moelle épinière de nombreuses cellules motrices de la corne antérieure.¹³

VI.3 : LA MOTRICITE VOLONTAIRE

Pour que le sujet exécute consciemment un mouvement rapide, il faut que l'impulsion nerveuse correspondante parte de la circonvolution centrale de l'écorce cérébrale. Ce type d'impulsion est transmis directement aux neurones moteurs correspondants.

Le neurone moteur est donc l'aboutissement commun de toutes les impulsions nerveuses qui se transforment en travail musculaire. Les centres supérieurs ont certes une priorité (système hiérarchisé). Mais tous les stimuli peuvent par définition être inhibés ou renforcés au niveau des synapses qui opèrent, donc une sorte de tri.

¹³ W.HEIPERTZ/D.BOÖHMER/CH.HEIPERTZ-HENGST : « Médecine du sport », Abrégé à l'usage des médecins, enseignants, entraîneurs, étudiants et sportifs, Editions VIGOT 23, rue de l'Ecole de médecine-75006 Paris, 1990, p. 47.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

CHAPITRE III : METHODOLOGIE

La méthode est une démarche qui consiste à voir quel procédé il faut entreprendre pour mener une étude.

Notre souci principal est de vérifier, si les gardiens maîtrisent ou dégagent à tort ou à raison les ballons. Pour cela, nous avons choisi comme population d'enquête les gardien(ne)s et les entraîneur (ses)s.

Pour l'instrument de collecte des données, nous avons adopté le questionnaire ouvert et fermé dans lequel nous avons, choisi 12 situations en considérant différents paramètres. Dans 8 le gardien doit maîtriser le ballon et dans les 4 il doit le dégager.

Dans la collecte des données, nous avons administré des questionnaires au gardien (ne)s et aux entraîneur (ses)s pour voir leurs appréciations, si les gardiens ont l'opportunité de maîtriser le ballon ou de le dégager.

Nous avons choisi 5 préparateurs des gardiens de but pour valider le courbe témoin des situations. Nous avons établi les tableaux en prenant seulement les bonnes réponses des gardien(ne)s et celles des entraîneur (ses)s pour chaque situation et nous avons calculé les pourcentages des réponses des premiers celles des derniers pour construire les courbes. Nous avons rencontré plusieurs problèmes lors de l'étude du sujet.

Pour le traitement des données de notre étude, nous avons adopté la méthode du « pendu » pour dépouiller les questionnaires.

III.1 : LA POPULATION D'ENQUETE ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DES DONNEES

III.1.1 : LES SUJETS

Cette population est constituée par l'ensemble des acteurs du football sénégalais. Il s'agit des gardien (ne)s de but et les entraîneur (ses)s (entraîneurs, préparateurs gardiens, préparateurs physiques et les adjoints de l'entraîneur).

Pour chaque groupe notre échantillon est constitué des personnes de sexe masculin et féminin.

La tranche d'âge se situe entre **16 et 36 ans** chez les gardiens avec une moyenne d'âge de **26 ans** et entre **16 et 30 ans** chez les gardiennes avec une moyenne d'âge de **23 ans**.

La tranche d'âge se situe entre **22 et 58 ans** chez les entraîneurs avec une moyenne d'âge de **40 ans** et entre **25 et 35 ans** chez les entraîneuses avec une moyenne d'âge de **30 ans**.

La population ainsi utilisée, regroupe **50** gardien(ne)s et **30** entraîneur (ses)s.

III.1.2 : LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DES DONNEES

Pour bien mener cette étude, nous avons élaboré un questionnaire ouvert et fermé pour éviter aux répondants de répondre au hasard. Pour l'élaboration du questionnaire, nous avons choisi **12** situations où il y a des confrontations directes entre le gardien de but et le dernier attaquant des buts. Donc **8** situations où le gardien doit maîtriser le ballon (**1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12**) et les **4** autres où il doit le repousser (**2, 4, 5, 9**).

En prenant en compte un certain nombre de paramètres :

- * *la position du dernier attaquant des buts ;*
- * *la position du gardien de but ;*
- * *la distance entre les deux ;*
- * *la qualité du tir qui est administré par le dernier attaquant vers les buts ;*
- * *le triangle imaginaire.*

III.2 : LA COLLECTE DES DONNEES

L'administration des questionnaires s'est faite suite à de nombreux déplacements effectués dans les lieux d'entraînement des clubs de football.

Nous avons distribué **80** questionnaires dont **50** pour les gardien (ne)s de but et **30** pour les entraîneur (es)s. La distribution s'est faite dans **26** clubs. Chez les Garçons 10 clubs de la ligue un, **6** clubs de la ligue 1 et 4 clubs de la ligue 2. Chez les filles **4** clubs de 1^{er} division et **2** clubs de 2^{ème} division.

Au cours de leur administration, nous avons toujours été présents pour apporter des explications nécessaires à la compréhension du questionnaire. Nous avons récupéré certains questionnaires le jour même de leur distribution et d'autres **10** jours après du fait de leur caractère peu complexe.

Pour la validation de la courbe témoin des situations nous avons choisi **5** préparateurs des gardiens de but. Nous leurs avons proposé notre point de vue pour voir leurs propositions par rapport aux différentes situations. Avec leurs avis et notre proposition nous sommes arrivés à dégager une grille de validation des différentes situations en pourcentages qui est de **100%**. Mais aussi, nous avons dégagé ensemble le seuil des réponses des situations qui est de **65%**.

Pour établir les tableaux, nous avons pris seulement les bonnes réponses des gardiens, et, celles des entraîneurs pour chaque situation. Après, nous avons pris ces réponses pour calculer les pourcentages de chaque situation.

Pour établir les courbes, nous avons pris comme abscisse les situations et comme coordonnée les pourcentages. Nous avons combiné dans un même plan les données de la grille de validation des situations et les données des réponses des gardiens et des entraîneurs pour obtenir les courbes :

- La courbe témoin donc l'évolution est constante ;
- Les courbes des réponses des gardiens et des entraîneurs donc leurs évolutions sont en dents de scie.

Nous avons interposé la courbe des réponses des gardiens et la courbe des réponses des entraîneurs pour voir cette très grande différence.

Si tous les répondants avaient compris les différentes situations, nous aurons une courbe qui avoisine celle de la courbe témoin.

Nous avons fait le commentaire en faisant la comparaison entre les différentes courbes. C'est ainsi que, nous avons fait nos recommandations à partir des conclusions du commentaire.

III.3 : LES LIMITES DE NOTRE ETUDE

Sur le terrain, nous avons rencontré plusieurs problèmes car la réalité en est autrement.

Nous avons des difficultés pour trouver le lieu d'entraînement de certains clubs à Dakar du fait de leur mobilité (beaucoup de clubs n'ont pas de terrain). L'accueil n'était pas cordial de la part de certains dirigeants et entraîneurs sur le terrain.

Pour certains gardien(ne) s et entraîneur (ses)s nous avons été obligé d'expliquer en langue nationale(Wolof) les situations. Ils répondaient puis nous écrivions du fait de leur faible niveau d'étude surtout chez les filles.

Pour accéder aux clubs qui se trouvent dans les régions, nous sommes confrontés à quelques difficultés surtout pour les régions de Louga, Saint louis et Ziguinchor.

Nous avons couru derrière certains gardiens et entraîneurs pour récupérer les questionnaires.

Nous ne sommes pas rendus dans certaines régions comme Diourbel, Tambacounda et Kaolack du fait d'un manque de moyens financiers.

Nous avons éprouvé quelques difficultés pour établir le questionnaire, au niveau de la documentation car, il y a la rareté des mémoires spécifiques à notre étude. A l'internet certains documents et livres sont à vendre sur compte.

Nous n'avons pas pu matérialiser les cas de prises de balles et les cas de déviations de balles du fait que, nous avons d'énormes difficultés pour schématiser ces différentes situations. Dans ces situations, il faut considérer les différents paramètres particulièrement l'action finale entre le dernier attaquant de l'équipe adverse et le gardien de but.

Dans la collecte des données, nous avons tenté de faire intervenir la visualisation des différentes situations du questionnaire mais sans résultats. Du fait que dans les situations nous voyons leurs actions finales.

III.4 : LE TRAITEMENT DES DONNEES DE NOTRE ETUDE

Pour le dépouillement, nous avons adopté la méthode du « Pendu ». Cette méthode consiste à prendre les mêmes réponses par effectif de cinq (5) dont la somme va donner l'effectif totale.

Exemple :

$$\begin{array}{|c|} \hline \diagup \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \diagup \\ \hline \end{array} = 22$$

Pour le traitement des données, nous avons fait le dépouillement pour enregistrer les réponses obtenues au niveau de chaque situation aussi bien pour les gardien (ne)s de but que pour les entraîneurs(es) et on calcule le pourcentage de ces premiers et de ces derniers.

CHAPITRE II : CAS DE PRISES DE BALLES

ET CAS DE DEVIATIONS DE BALLES

CHAPITRE II : LES CAS DE PRISES DE BALLE ET LES CAS DE DEVIATIONS DE BALLE

Dans les deux situations, quand le ballon arrive hors du champ du gardien de but (le triangle imaginaire), il ne doit pas prendre un risque de saisir le ballon. Il est conseillé au gardien de dégager hors du cadre des buts de préférence sur les côtés pour écarter le danger.

Pour plusieurs raisons le gardien doit dégager le ballon:

- ✓ Les balles lointaines à ras de terre, à mi-hauteurs et à hauteur où le gardien doit effectuer un grand plongeon pour aller chercher le ballon ;
- ✓ Les tirs de très près ;
- ✓ Les trajectoires perturbantes ;
- ✓ Les balles filtrantes où le gardien tarde à voir le ballon ;
- ✓ Les frappes très puissantes ;
- ✓ La présence des adversaires et des partenaires dans la surface de réparation ;
- ✓ Les balles où l'attaquant qui vient vers lui est menaçant et les cornes rentrants ;
- ✓ Les balles en lucarnes où le gardien a pris son impulsion est loin,
- ✓ Pour sa santé physique, il peut se blesser...

Nous avons choisi ces situations à partir de l'observation directe et indirecte à travers les différents championnats (italien, espagnol, allemand, français, anglais et sénégalais), la ligue des champions, la coupe de l'UEFA, le CHAN et la CAN juniors.

Dans ces observations, nous avons pris en considération seulement les cinq paramètres que nous jugeons déterminant dans l'action du gardien lors des situations:

- La position du dernier attaquant des buts, c'est le dernier attaquant de l'équipe adverse qui se trouve face au gardien au moment de la frappe de balle;
- La position du gardien de but, c'est la position du gardien par rapport à sa ligne de but au moment de la frappe de l'attaquant adverse ;
- La distance entre les deux, c'est l'espace qui sépare le gardien et le dernier attaquant adverse au moment de la frappe de balle,
- La qualité du tir qui est administré par le dernier attaquant vers les buts, c'est la frappe qui est effectuée par le dernier attaquant de l'équipe adverse en direction des buts (tendue, en demi volée, en volée, en lob, piquée, fuyante...) ;

- Le triangle imaginaire, c'est la réduction de l'angle que le gardien fait intervenir lors des situations en prenant en compte la position du dernier attaquant adverse.

GK (Goal keeper): Gardien de but

F (Forward) : Attaquant

D (Defender) : Défenseur

II.1 : LES CAS DE PRISE DE BALLE

CAS 1 : F1 exécute un corner de la droite vers la gauche vers le point de pénalty. F2 se lève pour faire un coup de tête directement sur GK, en hauteur. GK, placé dans l'axe du but à 1.5 m de sa ligne de but, effectue une prise en hauteur.

CAS 2 : F2 reçoit une passe de F1 dos au but dans l'axe central avec D1, D2 et D3. F2 fait un contrôle orienté pour effectuer une passe sur le côté gauche pour F3. F3 sans contrôle fait une frappe placée directe à ras de terre vers le second poteau à 6 m du but. GK, placé au niveau de son premier poteau à 2 m devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon et relance vite le jeu sur le côté droit.

CAS 3 : F1, situé sur le côté gauche, adresse une passe en retrait pour F2 qui exécute un long centre au second poteau. GK, placé dans l'axe du but à 2 m devant sa ligne de but, effectue un déplacement oblique arrière pour faire une prise aérienne.

CAS 4 : F2 reçoit une passe de F1 au milieu à 25 m de la ligne de but. F3 fait un contrôle orienté pour faire la passe dans les 16.5 m pour F3. F3 passe sur le dos de D pour effectuer un centre aérien vers le premier poteau à 14 m du but. GK, situé au premier poteau à 1 m devant sa ligne de but, se saisit de la balle pour effectuer une longue passe.

CAS 5 : F2 reçoit une longue passe en profondeur de F1 en hauteur devant D1, D2. F2 dévie le ballon dans les 16.5 m à 18 m du but. GK, placé à 4 m devant sa ligne de but, sort pour contrôler le ballon et faire une conduite de balle, lorsque F3 vient vers lui il se saisit de la balle.

CAS 6 : F2 reçoit un ballon de F1 sur le côté gauche. F2 fait un contrôle pour entrer à l'intérieur puis effectue une frappe de 20 m à mi-hauteur. Le ballon rebondit au niveau du point de pénalty et se dirige vers le poteau droit. GK, situé dans l'axe à 3 m devant sa ligne de but, exécute un plongeon avant pour maîtriser le ballon.

CAS 7 : F1 adresse une passe sur le côté gauche pour F2. F2 reprend le ballon pour pénétrer dans les 16.5 m. F2 exécute un centre tendu à ras de terre au premier poteau à 10 m du but. GK, placé à 1.5 m de son premier poteau et à 1 m devant sa ligne de but, exécute une prise au sol pour jouer vite avec son défenseur.

CAS 8 : F2 reçoit une passe de F1 au milieu du terrain. F2 effectue un contrôle orienté puis une passe à ras de terre dans la surface de préparation à 19 m de la ligne de but. GK, situé au niveau de son poteau droit à 3 m devant sa ligne de but, contrôle le ballon pour le cueillir.

CAS 9 : F1, situé sur le côté droit, adresse une passe à la limite des 16,5 m pour F2 qui remet le ballon à F3 dans la surface de réparation. F3 se débarrasse de D pour exécuter un tir écrasant à 15 m du but en direction du poteau droit. GK, situé dans l'axe du but juste sur la ligne des 5,5 m, effectue un plongeon latéral pour maîtriser le ballon.

CAS 10 : F2 reçoit une passe de F1 sur le dos de la défense à 6 m de la ligne de boucher sur le côté gauche. F2 effectue un centre à mi-hauteur dans les 16.5 m pour F3. F3 au niveau du premier poteau à 7 m du but fait un contrôle avance avec sa poitrine. GK, placé dans l'axe du but à 1.5 m devant sa ligne de but, fait un déplacement latéral pour faire une prise à mi-hauteur et relance vite le jeu pour son partenaire placé au milieu du terrain.

CAS 11 : F1 située sur le côté droit près de la ligne de touche et loin de la ligne de but. F1 exécute un centre aérien enveloppe vers le second poteau (25 m du but). GK, placé

dans l'axe du but à **1 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement arrière pour faire une prise aérienne et effectue une longue relance.

CAS 12 : **F2** reçoit un ballon de **F1** sur le côté gauche devant **D**. **F2** fixe **D** pour effectuer un centre enveloppé à mi-hauteur à **20 m** de la ligne de but au second poteau. **GK**, situé à **2 m** de son premier poteau et à **0.90 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise à mi-hauteur.

CAS 13 : **F2** dans les **16.5 m** sur le côté droit reçoit un ballon de **F1**. **F2** sans contrôle exécute un tir croisé au second poteau à mi-hauteur à **10 m** du but. **GK**, placé à **1.5 m** de son premier poteau et à **3 m** devant sa ligne de but, exécute une prise à mi-hauteur.

CAS 14 : **F1** exécute un corner de la gauche vers la droite vers l'angle droit des **5.5 m**. **GK**, situé au niveau de son second poteau à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement oblique arrière pour faire une prise aérienne et relance vite la contre attaque.

CAS 15 : **F1**, situé sur le côté droit à **1 m** de la ligne des **16.5 m**, adresse une passe en retrait pour **F2**. **F2** conduit le ballon vers l'intérieur pour effectuer une frappe enveloppée au second poteau à **19 m** du but à ras de terre. **GK**, placé niveau de son premier poteau à **4 m** de sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 16 : **F2** reçoit un ballon de **F1** au milieu du terrain à **30 m** de la ligne de but pour effectuer un tir en force à mi-hauteur vers **GK**. **GK**, situé dans l'axe du but à **1 m** de sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur et
Joue vite sur le côté droit.

CAS 17 : **F2** reprend le ballon sur **D** pour faire une course de **5 m** et remet la balle à **F2**. **F2**, situé sur le côté droit, effectue une frappe tendue sans contrôle à ras de terre à la limite des **16.5 m** vers **GK**. **GK**, situé à **1 m** de son premier poteau et à **2 m** de sa ligne de but, effectue une prise au sol.

CAS 18 : F1 exécute un long toucher sur le côté gauche vers le petit rectangle pour F2. F2, situé au niveau du premier poteau, dévie le ballon en hauteur vers le second poteau. GK, situé à 1.5 m et à 0.5 m devant sa ligne de but, saute pour faire une prise aérienne et joue vite sur le côté droit.

CAS 19 : F1, situé sur le côté droit, effectue un centre aérien vers l'angle gauche du petit rectangle pour F2. F2 se relève pour faire un coup de tête vers le poteau gauche à mi-hauteur. GK, situé à 2.5 m de son poteau droit et à 2 m devant sa ligne de but, fait un plongeon pour se saisir de la balle

CAS 20 : F1 situe sur le côté gauche à 18 m de la ligne de but et proche de la ligne de toucher. F1 se débarrasse de D1, D2 et D3 dans les 16.5 m pour exécuter un tir tendu à ras de terre au premier poteau à 10 m du but. GK, placé à 1 m de son premier poteau et à 1.5 m devant sa ligne de but, effectue une prise au sol.

CAS 21 : F2, situé sur le côté droit sur la ligne latéral des 16.5 m et 1 m de la ligne de but, reçoit un ballon de F1. F2 devant D se retourne pour effectuer une frappe à mi-hauteur vers le premier poteau. GK, placé à 2 m du premier poteau et à 0.5 m devant sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur pour jouer vite sur le côté gauche.

CAS 22 : F1 exécute un coup franc situé à 32 m de la ligne de but vers le côté gauche des 16.5 m. F2 qui était devant D prolonge le ballon pour F3 qui effectue une reprise de volée à 9 m du but vers le second poteau. GK, placé à 3 m du second poteau et à 2.5 m devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 23 : F2, situé à 25 m de la ligne de but et à 10 m de la ligne de toucher, reçoit un ballon de F1 sur le côté droit pour exécuter un tir tendu à ras de terre vers le poteau gauche. GK, situé à 2.5 m du premier poteau et à 1.5 m devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise au sol.

CAS 24 : F1 exécute un corner de la droite vers la gauche vers le premier poteau. GK, situé au niveau de son premier à 0.5 m devant sa ligne de but, se lève pour faire une prise aérienne au dessus de la tête de F2 et effectue vite un long dégagement.

CAS 25 : **F2**, situé sur le côté gauche à **6 m** de la ligne de touche et à **25 m** du but, fait une longue passe en diagonale vers le point de pénalty pour **F2**. **GK**, placé dans l'axe du but à **5 m** de sa ligne de but, sort pour effectuer une prise aérienne et relance rapidement le jeu au milieu.

CAS 26 : **F1** exécute un corner de la gauche vers la droite. **F2**, situé au niveau du point de pénalty, dévie le ballon de la tête vers le second poteau en hauteur. **GK**, situé dans l'axe du but à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise aérienne.

CAS 27 : **F2**, situé au niveau de l'arc de réparation, reçoit un ballon de **F1** dos au but avec **D1** et **D2**. **F2** effectue un contrôle orienté vers le côté gauche pour exécuter un tir à mi-hauteur à **17 m** de la ligne de but directement vers **GK**. **GK**, situé dans l'axe du but et sur la ligne des **5.5 m**, effectue une prise à mi-hauteur pour exécuter une passe pour son libero.

CAS 28 : **F1**, situé au milieu du terrain, adresse une longue passe pour **F2** placé au niveau de l'arc de réparation. **F2** dévie le ballon vers l'angle gauche des **16.5 m** pour **F3** qui dans sa course effectue une reprise de volée à **9 m** du but vers **GK**. **GK**, placé à **1.5 m** de son poteau droit et à **2.5 m** devant sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur.

CAS 29 : **F1**, situé au niveau de l'arc de réparation, adresse une passe vers le côté gauche pour **F2** qui effectue un contrôle pour exécuter une frappe tendue à ras de terre à **10 m** du but vers le premier poteau. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **3 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour saisir le ballon.

CAS 30 : **F1**, situé sur le côté gauche, adresse une passe en profondeur pour **F2** dans les **16.5 m** devant **D1** et **D2**. **F2** déborde **D1** et **D2** pour effectuer un centre en retrait pour **F3** qui dans sa course vient tacler le ballon vers le poteau droit à **4.5 m** du but à ras de terre. **GK**, placé au niveau du poteau droit à **2 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour saisir le ballon.

CAS 31 : F1, situé sur le côté gauche, adresse une longue passe pour F2 au niveau des 16.5 m, F2 s'élève avec D pour effectuer un coup de tête à 7 m du but, le ballon rebondit devant GK. GK, placé à 2.5 m de son poteau gauche et à 1,5 m devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise à mi-hauteur et relance vite la contre attaque en jouant sur le côté gauche.

CAS 32 : F1, placé au niveau de l'arc de réparation, adresse une passe en profondeur dans la surface de réparation sur le côté gauche pour F2 qui dans sa course passe sur le dos de D pour effectuer une frappe, placée à ras de terre vers GK à 10 m du but. GK, placé au niveau de son premier poteau à 3 m devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 33 : F1 effectue un coup franc situé à 22 m du but sur le côté droit. Le ballon contourne le mur à ras de terre vers le poteau droit. GK, placé dans l'axe du but à 0.50 m devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise au sol.

CAS 34 : F2, situé dans l'axe du but à 14 m de la ligne de but, reçoit un ballon de F1 à mi-hauteur. F2 pivote pour effectuer une prise de volée à mi-hauteur vers le poteau droit. GK, situé au niveau de son poteau gauche à 4 m devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 35 : F1 adresse un ballon à F2 au niveau de l'arc de réparation à 3 m devant D1, D2 et D3. F2 effectue une frappe en lob vers la hauteur de la tête de GK à 17.5 m. GK, situé dans l'axe du but à 6 m devant sa ligne de but, effectue une prise aérienne pour relancer vite le jeu sur le côté droit.

CAS 36 : F1 effectue un coup franc dans l'axe à 37 m du but, GK, placé au niveau de son poteau à 1 m devant sa ligne de but. F1 effectue un tir tendu à ras de terre vers le poteau droit, GK exécute un plongeon latéral pour maîtriser le ballon.

CAS 37 : F2, placé sur le côté droit à la limite des 16.5 m, reprend un ballon de F1 pour effectuer un tir enveloppé placé à ras de terre vers le second poteau. GK, placé au niveau de son poteau à 2 m devant sa ligne de but, exécute une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 38 : **F2**, situé dans l'axe à la limite de la surface de but, reçoit un ballon de **F1** pour effectuer un coup de tête à **4 m** du but. Le ballon s'élève puis redescend sur le côté du poteau gauche au niveau de la barre transversale. **GK**, placé dans l'axe du but et sur sa ligne de but à **1,5 m**, effectue un déplacement latéral pour faire une prise aérienne et relance vite le jeu en profondeur.

CAS 39 : **F1**, placé à **36 m** de la ligne de but, reçoit un ballon de **F2** pour effectuer une frappe tendue à la hauteur de la tête de **GK**. **GK**, situé au niveau de son poteau droit à **2 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise aérienne et effectuer vite une passe à un de ses partenaires placé au niveau du rond central.

CAS 40 : **F2**, situé sur le côté gauche à **19 m** de la ligne de but, reçoit un ballon de **F1** pour effectuer une frappe tendue. Mais le ballon contre sur **D** pour s'élever et redescendre juste où se situe **GK**. **GK**, placé à **13.5 m** devant sa ligne de but au niveau de son poteau droit, effectue une prise aérienne et pose la balle pour la conduire puis effectuer un long dégagement.

CAS 41 : **F2**, situé sur le côté droit au niveau de la ligne des **16,5 m**, reçoit un ballon de **F1** pour éliminer **D** et pénétrer dans les **16.5 m**, il arrive à **13.5 m** du but, effectue une frappe tendue à mi-hauteur vers le second poteau. **GK**, placé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, coupe la trajectoire de la balle pour effectuer une prise à mi-hauteur et relancer rapidement le jeu sur le côté gauche.

CAS 42 : **F1** intercepte un ballon de **D** au niveau du rond central pour effectuer un tir tendu à ras de terre vers le poteau gauche. **GK**, situé dans l'axe du but à **7 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise au sol.

CAS 43 : **F2** reçoit un ballon de **F1** au niveau de l'arc de réparation, **F2** résiste à la charge de **D** pour effectuer un tir à ras de terre vers le poteau droit à **17 m** du but. **GK**, placé à **2.5 m** de son poteau gauche et à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 44 : un coup franc placé sur le flanc gauche à **35 m** du but. **F1** effectue une frappe enveloppée vers le poteau gauche. **GK**, placé à **4 m** de son poteau gauche et à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral puis un plongeon avant pour maîtriser le ballon.

CAS 45 : **F2**, placé à hauteur du coin gauche des **16.5 m**, reçoit un ballon de **F1** à **22 m** du but. **F2** fixe **D** pour effectuer un tir tendu à mi-hauteur vers le poteau gauche. **GK**, situé à **2 m** de son poteau droit et à **4 m** devant sa ligne de but, exécute un plongeon pour se saisir du ballon.

CAS 46 : **F1** conduit à hauteur de la ligne latérale des **16.5 m** pour effectuer un centre dans la foulée de **F2** qui à la hauteur du poteau droit à **3.5 m** du but effectue un tir placé vers **GK** à mi-hauteur. **GK**, placé à **2.5 m** de son poteau gauche et **2 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon avant pour maîtriser le ballon.

CAS 47 : **F1**, situé sur le flanc gauche près de la ligne de touche, adresse une passe en diagonale vers les **16.5 m** dans la foulée de **F2** qui exécute un coup de tête au niveau du point de pénalty, le ballon rebondit pour se diriger vers le second poteau. **GK**, placé dans l'axe à **1.5 m** devant sa ligne de but, exécute un déplacement latéral pour effectuer une prise à mi-hauteur pour relancer rapidement le jeu en profondeur.

CAS 48 : **F1** adresse une passe en profondeur pour **F2** placé au niveau de l'arc des **16.5 m** qui dévie le ballon vers **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, effectue un contrôle avec sa poitrine qui attend que **F3** se rapproche pour reprendre le ballon.

CAS 49 : **F1** conduit le ballon sur le flanc droit pour effectuer un centre aérien dans la foulée de **F2** qui effectue un coup de tête juste sur l'angle droit des **5.5 m** vers **GK**. **GK**, placé au niveau de son premier poteau juste sur sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur.

CAS 50 : **F1** déborde sur le côté gauche pour effectuer une passe en retrait dans la foulée de **F2** qui effectue une frappe tendue sans contrôle à ras de terre à la limite de l'angle gauche des **16.5 m** vers le coin du poteau gauche. **GK**, placé au niveau de son

premier poteau à **1 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 52 : **F1** déborde sur le côté gauche vers la ligne de but pour effectuer un centre aérien dans la foulée de **F2**. **F2**, situé dans l'axe du but à **4.5 m**, effectue un coup de tête à la hauteur de **GK**. **GK**, situé dans l'axe du but à **1.5 m** de sa ligne de but, exécute une prise aérienne.

CAS 53 : **F1** adresse une passe en diagonale sur le côté dans la foulée de **F2** qui après une courte conduite de balle effectue un tir placé au niveau de l'angle gauche des **16.5 m** à ras de terre vers **GK**. **GK**, situé à **1.5 m** de son premier poteau et à **1.5 m** devant sa ligne de but, exécute une prise au sol et effectue un long dégagement.

CAS 54 : **F1** effectue une passe en diagonale sur le côté droit dans la foulée de **F2** au niveau de l'angle des **16.5 m** qui dans sa course fait un tir placé à la hauteur de la tête de **GK**. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **3 m** devant sa ligne de but, effectue une prise en hauteur pour relancer rapidement la contre attaque sur le côté droit.

CAS 55 : **F1**, situé sur le flanc droit au niveau de l'angle des **16.5 m**, adresse une passe pour **F2** qui reprend le ballon dans sa course à la limite des **16.5 m** dans l'axe du but pour effectuer un tir tendu à mi-hauteur vers **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur.

CAS 56 : **F1**, placé à la hauteur de la ligne de but, exécute un centre vers le point de pénalty pour **F2** qui prolonge le ballon de la tête vers **F3** venu en courant, **F3** exécute un tir placé à **1.5 m** du but vers **GK**. **GK**, placé au niveau de son poteau gauche à **1 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser le ballon.

CAS 57 : **F1**, placé au niveau de l'arc des **16.5 m**, adresse une passe dans la foulée de **F2**, il reprend le ballon au niveau du coin gauche des **16.5 m** pour effectuer un tir tendu à ras de terre vers **GK**. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **5 m** devant sa ligne de but, exécute une prise au sol pour jouer rapidement en profondeur.

CAS 58 : **F1** fait une passe tendue au sol dans la foulée de **F2**, celui-ci arrive sur le côté droit à l'entrée des **16.5 m** pour effectuer un tir placé vers le poteau droit en hauteur. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **2.5 m** de sa ligne de but, effectue quelques pas pour faire une prise en hauteur.

CAS 59 : **F1**, placé au niveau du grand rectangle à hauteur de la ligne latérale du petit rectangle, envoie le ballon dans la foulée de **F2** qui arrive à la limite des **16.5 m** effectue un tir placé vers la lucarne gauche. **GK**, situé sur son poteau droit à **1 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour exécuter une prise en hauteur.

CAS 60 : **F1**, placé à la limite de la ligne latérale des **16.5 m** au niveau du coin gauche, effectue une frappe en lob lente vers le milieu du but. **GK**, situé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, exécute un déplacement arrière pour effectuer une prise aérienne.

CAS 61 : **F1**, situé à la hauteur de la ligne latérale des **16.5 m** au milieu, exécute une frappe enveloppée en hauteur vers le second poteau. **GK**, situé juste au niveau de son poteau à **2.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour faire une prise aérienne.

CAS 62 : **F1** sur le côté gauche, conduit le ballon vers les **16.5 m** et est contré par **D** qui l'empêche de pénétrer dans les **16.5 m**. Dès lors **F1** se dirige vers la ligne de but, **D** essaye de lui couper le chemin. **F1** pivote soudainement, pénètre dans les **16.5 m**, il arrive au niveau du coin gauche des **16.5 m** pour effectuer un tir enveloppé à mi-hauteur vers le second poteau. **GK**, placé à **2 m** de son premier poteau à **9 m** devant sa ligne de but, exécute un déplacement latéral pour faire une prise à mi-hauteur et relance rapidement la contre attaque en profondeur.

CAS 63 : **F1** sur le flanc gauche, conduit le ballon vers les **16.5 m** et est contré par **D** qui l'empêche d'y pénétrer. **F1** envoie une passe tendue au sol vers **F2** effectuant un appel de balle et sprintant vers l'avant qui remet le ballon dans la foulée de **F1**. **F1** arrive à hauteur de la ligne latérale des **5.5 m** à **10.5 m** du but pour effectuer un tir

placé au premier poteau. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour maîtriser la balle.

CAS 64 : **F1** conduit le ballon dans les **16.5 m** jusqu'à la hauteur de la ligne de but. Dès qu'il est attaqué par **D**, il envoie le ballon vers **F2** qui avait effectué un appel de balle au centre. **F2** effectue un tir placé à ras de terre à **9.5 m** du but vers **GK**. **GK**, placé dans l'axe à **1 m** devant sa ligne de but, effectue une prise au sol.

CAS 65 : **F1** après la réussite de son dribble, il envoie un centre à mi-hauteur vers **F2** sollicitant le ballon. **F2** le contrôle rapidement et effectue une reprise de volée à la limite des **16.5 m** vers **GK** avant l'attaque de **D**. **GK**, placé dans l'axe du but à **2.5 m** devant sa ligne de but, effectue une prise à mi-hauteur pour relancer rapidement le jeu sur le côté gauche.

CAS 66 : **F1**, placé à hauteur de la ligne latérale des **16.5 m** à **1 m** de la ligne de but, effectue un centre près, loin de l'autre côté des **16.5 m** pour **F2**. **F2** envoie le ballon de la tête vers le point de pénalty où **F3** s'est déjà déplacé en appelant le ballon. **F3** effectue un tir placé vers le coin du poteau gauche à ras de terre à **8 m** du but. **GK**, situé à **2.5 m** de son poteau droit à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour saisir du ballon.

CAS 67 : **F1**, situé à hauteur de la ligne latérale des **16.5 m** près de la ligne de but qui centre en retrait vers **F2**. Le ballon rebondit une fois avant d'arriver à l'avant de **F2** qui reprend directement une reprise de volée vers la hauteur du poteau gauche à **15 m** du but. **GK**, situé à **2.7 m** de son poteau droit à **3 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon avant pour se saisir du ballon.

CAS 68 : **F1** et **F2** se combinaient à **3 m** à l'entrée des **16.5 m**. **F2** fait une passe en profondeur dans les **16.5 m** pour **F3** qui frappe directement le ballon à **14 m** du but à ras de terre vers **GK**. **GK**, placé à **3 m** de son poteau gauche à **3.5 m** devant sa ligne de but, effectue une prise au sol pour relancer rapidement le jeu.

CAS 69 : **F1** adresse une longue passe en profondeur pour **F2** à la limite des **16.5 m**. **F2** fait un contrôle, avance à l'entrée juste des **16.5 m** dans l'axe du but pour effectuer

un tir tendu à ras de terre vers **GK**. **GK**, situé dans l'axe à **5 m** devant sa ligne de but, effectue une mise à terre pour se saisir de la balle.

CAS 70 : **F1** reçoit un ballon au milieu de plusieurs adversaires à **20 m** du but. **F1** fait une conduite de balle pour effectuer un tir à ras de terre à **10 m** du but vers **GK**. **GK**, situé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, effectue une prise au sol.

CAS 71 : **F2** reçoit un ballon de **F1** sur le côté gauche. **F2** fait un contrôle pour effectuer un centre en lob à l'intérieur des **16.5 m** pour **F3** au milieu de **D1**, **D2**, **D3** et **D4**. **F3** effectue un coup de tête juste sur le coin droit des **5.5 m** à la hauteur de la tête de **GK**. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **1 m** devant sa ligne de but, effectue une prise aérienne.

CAS 72 : **F2** reçoit un ballon de **F1** sur le côté gauche à **3 m** de l'entrée des **16.5 m**. **F2** pénètre au milieu dans les **16.5 m** en passant **D1** et **D2** puis frappe vers le premier poteau à **12 m** du but. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **2.5 m** devant sa ligne de but, fait une prise à mi-hauteur.

II.2 : LES CAS DE DEVIATIONS DE BALLE

Les déviations, c'est des frappes de balles que le gardien écarte dans la direction normale sur les côtés (à ras de terre, à mi-hauteur, en hauteur) et au dessus de la barre transversale (claquette).

CAS 1 : **F1** adresse une passe en profondeur pour **F2** placé à **25 m** du but. **F2** fait une sprinte et arrive au coin droit des **16.5 m** pour effectuer une frappe tendue à mi-hauteur vers le premier poteau. **GK**, placé juste sur le coin droit des **5.5 m**, dévie le ballon en corner.

CAS 2 : **F1** reçoit un ballon sur le côté gauche des **16.5 m** dos au but qui se débarrasse de **D1** et **D2** pour effectuer un centre aérien dans la foulée de **F2**. **F2** à hauteur de l'angle droit des **5.5 m** à **10 m** du but effectue une prise de volée à mi-hauteur vers l'axe du but. **GK**, placé à **1.7 m** de son poteau gauche et à **2 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 3 : **F1**, placé à **35 m** du but, adresse une passe aérienne vers les **16.5 m** dans la foulée de **F2**. **F2** effectue un coup de tête au niveau de l'angle gauche des **5.5 m** vers le coin du premier poteau. **GK**, placé à **1 m** de son premier poteau et à **1 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CAS 4 : **F1** adresse une longue passe en profondeur dans la foulée de **F2** et **D**. **D** rate son dégagement, le ballon rebondit pour se diriger vers le côté gauche des **16.5 m**. **F2** reprend le ballon à **8.5 m** du but pour exécuter une reprise de volée à mi-hauteur directement sur **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but à **6 m** devant sa ligne de but au niveau de son premier poteau, dévie le ballon avec sa main gauche sur le côté.

CAS 5 : **F1**, placé à hauteur de la ligne latérale des **16.5 m**, adresse une passe en diagonale vers le côté droit des **16.5 m** dans la foulée de **F2** qui exécute un contrôle avance avec la poitrine ensuite il effectue un tir en force à **8.5 m** du but directement sur **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but juste sur le coin des **5.5 m**, repousse le ballon avec ses cuisses.

CAS 6 : un coup franc, situé sur le flanc droit, effectué par **F1** vers les **16.5 m**. **F2** s'élève avec **D1** et **D2** pour effectuer un coup de tête vers la lucarne droite au niveau du point de pénalty. **GK**, placé au niveau de son poteau gauche, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale (claquette).

CAS 7 : **F2**, placé au niveau de l'angle droit, reçoit un ballon de **F1** pour se débarrasser de **D** effectue une frappe tendue à mi-hauteur vers le second poteau. **GK**, situé dans l'axe du but à **1.5 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon en corner.

CAS 8 : **F1** sur le flanc droit adresse une passe en retrait en hauteur vers l'autre côté des **16.5m** pour **F2** qui dévie le ballon à **7 m** du but vers le coin du second poteau. **GK**, placé dans l'axe du but à **0.9 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CAS 9 : **F1**, situé sur le côté droit, adresse une passe en retrait dans les **16.5 m** à ras de terre pour **F2**. **F2**, situé au niveau de la ligne latérale des **5.5 m**, exécute un contrôle orienté pour effectuer une frappe tendue à mi-hauteur vers le second poteau à **14 m** du

but. **GK**, placé dans l'axe du but à **3 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CAS 10 : **F1**, placé sur le flanc droit, effectue une passe en diagonale vers le coin gauche des **5.5 m** pour **F2** qui fait une passe en retrait avec la tête au point de pénalty dans la foulée de **F3**. **F3**, sans contrôle exécute une reprise de volée à mi-hauteur vers **GK**. **GK**, placé au niveau de son poteau gauche à **2 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 11 : **F2**, placé au niveau de l'arc des **16.5 m**, reçoit un ballon de **F1**. **F2** effectue un contrôle pour exécuter une frappe fuyante à hauteur de la tête de **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but à **3 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté gauche.

CAS 12 : **F1**, placé sur le flanc à **18 m** du but, exécute une frappe tendue en hauteur vers la lucarne droite. **GK**, placé au niveau du premier poteau à **4 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon sur le côté droit.

CAS 13 : **F2** reçoit un ballon de **F1** au niveau de l'angle gauche des **16.5 m** contrôle pour se débarrasser de **D** et pénètre dans les **16.5 m**. **F2** arrive à **12 m** du but, effectue un tir tendu à mi-hauteur vers **GK**. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **5.5 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté gauche.

CAS 14 : **F1**, placé sur le flanc gauche, effectue une passe en diagonale dans les **16.5 m** et le ballon rebondit avant d'arriver à **F2**. **F2** situé à **5 m** du but effectue un coup de tête en hauteur de la tête de **GK**. **GK**, situé dans l'axe du but à **0.5 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale (claquette).

CAS 15 : **F1**, situé au niveau du rond central dans la zone adverse, exécute une passe en diagonale vers l'angle droit des **16.5 m** dans la foulée de **F2**. **F2** à la limite des **16.5 m** exécute une reprise de volée vers le coin du poteau droit. **GK**, placé près de son poteau gauche à **1.5 m** devant sa ligne de but, repousse la balle en corner.

CAS 16 : **F1**, placé sur le flanc droit, adresse une passe dans la foulée de **F2** à hauteur de la ligne latérale des **5.5 m** qui prolonge le ballon pour **F3**. **F3** dans l'axe dos au but

avec **D**, il contrôle la balle ensuite pivote pour exécuter une frappe à ras de terre vers **GK (0.5m)**. **GK**, placé dans l'axe du but à **0.3 m** devant sa ligne de but, repousse la balle en corner.

CAS 17 : **F1**, placé dos au but devant **D** à **14 m**, adresse une passe en retrait pour **F2**. **F2** sprinte vers le ballon pour faire une frappe fuyante en hauteur vers **GK** à **20 m** du but. **GK**, placé dans l'axe du but à **2.5 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 18 : **F1**, situé au niveau du coin droit de l'arc des **16.5 m**, effectue une passe de la tête dans la foulée de **F2** qui effectue une reprise de volée jusqu'au coin droit des **5.5 m** vers le premier poteau. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **1 m** de sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté gauche.

CAS 19 : **F1**, situé sur le flanc droit à **35 m** du but, effectue une longue transversale vers le coin gauche des **16.5m** dans la foulée de **F2** qui fait un contrôle pour se débarrasser de **D** et effectue une frappe tendue à mi-hauteur vers le second poteau à **8.5 m** du but. **GK**, situé juste sur le coin des **5.5 m**, repousse le ballon en corner.

CAS 20 : **F1**, sur le flanc gauche, exécute un centre à mi-hauteur vers la ligne latérale droite des **5.5 m** dans la foulée de **F2** qui effectue une reprise de volée devant **D** en hauteur de **GK**. **GK**, placé à **1 m** devant sa ligne de but au niveau de son premier poteau, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 21 : **F1**, placé sur le flanc gauche, effectue une passe en diagonale vers l'autre côté droit des **16.5 m** dans la foulée de **F2** exécute un contrôle dans l'air pour fixer **D** et effectue un tir tendu vers la lucarne gauche à **5.5 m** du but. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **2.5 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 22 : **F2** reçoit un ballon de **F1** au niveau du coin droit de l'arc des **16.5 m** pour exécuter un tir en lob vers l'axe du but. **GK**, dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement oblique arrière pour dévier le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 23 : **F1**, depuis la ligne médiane sur le côté droit, conduit le ballon jusqu'au niveau de l'angle droit des **16.5 m**. **F1** adresse une passe à ras de terre vers le point de pénalty dans la foulée de **F2** qui frappe en force sans contrôle à ras de terre vers le poteau gauche. **GK**, placé dans l'axe du but à **3 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 24: **F2** reçoit un ballon de **F1** au niveau de l'arc des **16.5 m** devant **D**. **F2** fixe **D** pour faire une frappe enveloppée vers la lucarne droit. **GK**, placé dans l'axe du but à **5.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour repousse le ballon en corner.

CAS 25 : **F1** conduit le ballon à hauteur de la ligne latérale gauche des **16.5 m** jusqu'au niveau de la ligne de but pour effectuer une passe en retrait à ras de terre dans la foulée de **F2** qui à la limite des **5.5 m** effectue un tir tendu vers **GK**. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **1 m** devant la ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 26 : **F1**, situé au niveau du point de corner sur le flanc droit, exécute un centre aérien dans les **5.5 m** pour **F2**. **F2**, **D1** et **D2** taclent en même temps mais **F2** dévie le ballon avec la pointe du pied vers le poteau gauche à mi-hauteur. **GK**, placé dans l'axe du but à **2 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CAS 27 : **F1**, situé au niveau de l'angle gauche des **16.5 m**, effectue une passe en retrait à la hauteur de la tête de **F2**, placé dans l'axe à **7.5 m** du but. **F2** effectue un coup de tête vers le poteau gauche en hauteur. **GK**, situé dans l'axe du but à **1.5 m** devant la ligne de but, prolonge le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 28 : **F1**, placé au niveau de l'angle gauche des **16.5 m**, effectue une passe en lob pour **F2**, situé au point de pénalty qui fait un coup de tête vers le second poteau à mi-hauteur. **GK**, placé dans l'axe du but à **2 m** devant sa ligne de but, dévier le ballon en corner.

CAS 29 : F2, placé au niveau de l'arc des **16.5 m**, reçoit un ballon de F1 dos au but devant D1, D2 et D3. F1 effectue un contrôle orienté vers sa gauche pour éliminer D1, D2 et D3, F1 pénètre dans les **16.5 m** pour effectuer un tir tendu à mi-hauteur au niveau de l'angle gauche des **5.5 m** directement sur GK. GK, situé à **0.5 m** de son poteau droit et à **4.5 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon avec les cuisses sur le côté gauche.

CAS 30 : F1, situé sur le flanc gauche, adresse une passe en diagonale pour F2 placé au second poteau à **5 m** du but qui exécute un coup de tête vers la lucarne droit. GK, placé juste sur son poteau gauche à **2 m** devant sa ligne de but, effectue une claquette au-dessus de la barre transversale.

CAS 31 : F1, placé au niveau du coin du poteau de corner, exécute un centre aérien pour F2, qui dans sa course, arrive au niveau de l'angle des **5.5 m**, coupe la trajectoire de la balle pour faire un coup de tête tendu vers le premier poteau en hauteur. GK, situé dans l'axe du but à **1 m** devant sa ligne de but dévie, le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 32 : un coup franc sur le flanc gauche à **20 m** du but, exécute par F1 qui effectue une frappe enveloppée vers les **5.5 m** au niveau de l'angle droit. F2, F3, F4, D1, D2, D3 et D4 se déplacent vers GK ; GK, situé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement avant pour dégager le ballon des deux poings sur le côté droit.

CAS 33 : F1 adresse une passe sur le flanc droit pour F2 qui dans sa course reprend le ballon pour pénétrer dans les **16.5 m**. F2 arrive au niveau de l'angle gauche des **5.5 m** pour exécuter un tir en force à ras de terre vers GK. GK, situé au niveau de son premier poteau à **1.80 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon avec les jambes sur le côté gauche.

CAS 34 : F1 adresse une passe sur le flanc droit pour F2 qui dans sa course, reprend le ballon pour pénétrer dans les **16.5 m** et, effectue un tir tendu en hauteur vers le premier poteau à **9 m** du but. GK, situé au niveau de son premier poteau à **3 m** de sa ligne de but, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 35 : **F1**, situé sur le flanc droit près de la ligne de but, exécute un centre en lob vers le second poteau pour **F2**. **F2**, situé juste sur l'angle des **5.5 m** droit, fait un contrôle pour exécuter un tir en force à mi-hauteur vers le premier poteau. **GK**, situé au niveau de son premier poteau à **2 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CAS 36 : un coup franc, placé sur le flanc droit à **25 m** du but, effectué par **F1** qui fait une passe en retrait vers l'arc des **16.5 m** pour **F2**. **F2**, dans sa course vient effectuer un tir en force à ras de terre vers la foule. **F3**, situé au niveau du poteau gauche à **5 m** du but, prolonge le ballon en hauteur vers **GK**. **GK**, placé juste au niveau de son premier poteau à **0.5 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 37 : **F1** adresse une passe en profondeur pour **F2** qui reprend le ballon dans sa course. **F2** arrive juste sur la ligne des **16.5 m** pour effectuer une frappe enveloppée à ras de terre vers le poteau droit. **GK**, placé juste sur le point de pénalty, dévie le ballon en corner.

CAS 38 : **F1** effectue un coup franc au niveau de l'arc des **16.5 m**. **F1** fait une frappe en hauteur qui contourne le mur vers le poteau gauche. **GK**, placé à **5.5 m** de son poteau droit et à **0.5 m** devant sa ligne de but, effectue un déplacement latéral pour dévier le ballon au-dessus de la barre transversale.

CAS 39: **F1** fait une passe à **F2** placé dans l'axe du but qui effectue une courte conduite de balle à l'entrée des **16.5 m** pour effectuer un tir tendu en hauteur vers le second poteau. **GK**, placé dans l'axe du but à **3 m** devant sa ligne de but, exécute un plongeon pour repousser le ballon sur le côté gauche.

CAS 40 : **F1** qui joue de suite le ballon vers **F2** et sprinte encore. **F2** envoie le ballon dans la foulée de **F1** qui arrive dans l'axe juste sur la ligne des **16.5 m**. **F1** fait un tir tendu à la hauteur de **GK**. **GK**, placé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon sur le côté droit.

CAS 41 : **F1**, situé au niveau de la ligne de but dans les **16.5 m**, fait un centre en hauteur vers le point de pénalty pour **F2**, qui fait un tir à mi-hauteur en pleine foulée directement vers **GK** à **8 m** du but. **GK**, placé dans l'axe du but à **2 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon avec les jambes sur le côté gauche.

CAS 42 : **F1**, placé sur le côté droit vers le sens des **16.5 m**, effectue une passe en retrait pour **F2**, qui dans sa course, fait un tir en force à mi-hauteur à **16.5 m** du but vers le poteau gauche. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **3 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CA 43 : **F1**, sur le flanc droit, fait une passe en diagonale vers le coin gauche des **16.5 m** pour **F2** qui fait directement une frappe fuyante à la hauteur de la tête de **GK** à **14 m** du but. **GK**, placé dans l'axe du but à **2.5 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 44 : **F1** donne un ballon de la tête vers le flanc gauche au niveau de l'arc des **16.5 m** pour **F2** faisant un appel de balle. **F2** ramène le ballon au niveau des **16.5 m** et fait un tir fuyant à ras de terre vers le second poteau à **14 m** du but. **GK**, placé dans l'axe du but à **2 m** devant sa ligne de but, exécute un plongeon pour repousser le ballon sur le côté gauche.

CAS 45 : **F1** fait une passe en diagonale dans la foulée de **F2** à ras de terre. **F2** conduit le ballon jusqu'à la limite des **16.5 m** dans l'axe, effectue un tir en force à ras de terre vers le poteau droit. **GK**, situé dans l'axe du but à **6 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon sur le côté gauche.

CAS 46 : **F1**, placé dans les **16.5 m** sur le côté gauche au niveau de l'angle des **5.5 m**, adresse une passe en retrait au bon moment pour **F2**. **F2**, situé dans l'axe à la limite des **16.5 m**, effectue une frappe tendue à ras de terre sans contrôle au milieu du but. **GK**, placé à **2.5 m** de son premier poteau et à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon sur le côté droit.

CAS 47 : **F1**, placé au niveau du coin gauche des **16.5 m**, adresse une passe à mi-hauteur pour **F2** qui, reprend le ballon dans sa foulée à la limite des **5.5 m** pour effectuer une reprise en demi-volée vers le poteau gauche. **GK**, placé au niveau de son

premier poteau à **0.5 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon sur le côté gauche.

CAS 48 : **F1** depuis le coin des **16.5 m**, centre une balle à mi-hauteur vers **F2** venant à sa rencontre au niveau de l'arc de la surface de réparation. **F2** contrôle la balle de la poitrine pour tirer le plus vite vers la lucarne gauche. **GK**, placé à **2.5 m** de son poteau droit et à **3 m** devant sa ligne de but, exécute un plongeon pour repousser le ballon en corner.

CAS 49: **F1**, situé dans les **5.5 m** sur le coin droit, adresse une passe pour **F2**. **F2**, placé juste sur le point de pénalty, effectue une « tête plongeante » puissante à mi-hauteur vers le poteau gauche. **GK**, placé dans l'axe du but à **3 m** devant sa ligne de but, repousse le ballon sur le côté droit.

CAS 51 : **F1** depuis le coin gauche des **16.5 m**, envoie une passe à ras de terre le long de la ligne vers **F2** venant à sa rencontre. **F2** à la limite des **16.5 m**, effectue un tir en force vers la lucarne droite. **GK**, placé à **2.5 m** de son poteau gauche et à **3.5m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon sur le côté droit.

CAS 50 : **F1**, situé à la hauteur de la ligne de but, adresse une passe en diagonale pour **F2** venu en courant. **F2** au niveau du point de pénalty, effectue une reprise de volée vers le poteau gauche. **GK**, placé dans l'axe du but à **4 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon en corner.

CAS 51 : **F1**, placé à **40 m** du but, envoie une passe à mi-hauteur vers **F2** distant de **20 m**. Celui-ci contrôle le ballon et effectue un demi-tour en même temps. **F2**, après une courte conduite de balle, fait un tir en force à ras de terre directement vers **GK** à la limite des **16.5 m**. **GK**, placé à la hauteur des **5.5 m**, dévie le ballon sur le côté gauche.

CAS 53 : **F1**, situé au coin droit des **16.5 m**. De là, **F1** conduit le ballon le long de la ligne latérale des **16.5 m** jusqu'à la hauteur de la ligne de but et centre le ballon vers l'autre côté de la surface de réparation. Pendant ce temps, **F2** part du coin gauche des **16.5 m** vers le but. **F2** effectue une reprise de volée à mi-hauteur vers le premier

poteau à **4.5 m** du but. **GK**, placé au niveau de son premier poteau à **1.5 m** devant sa ligne de but, effectue un plongeon pour repousser le ballon en corner.

CAS 54 : **F1**, placé au niveau du point de pénalty, adresse une passe à ras de terre vers le coin gauche des **5.5 m** pour **F2**. **F2** contrôle le ballon pour se débarrasser de **D1** et **D2**. **F2** effectue un tir puissant à ras de terre vers le poteau gauche à **8 m** du but. **GK**, placé dans l'axe du but à **2 m** devant sa ligne de but, dévie le ballon en corner.

CHAPITRE IV : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

CHAPITRE IV : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

Tableau témoin des situations

| Situations | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Réponses | OUI | NON | OUI | NON | NON | OUI | OUI | OUI | NON | OUI | OUI | OUI |
| Pourcentages | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

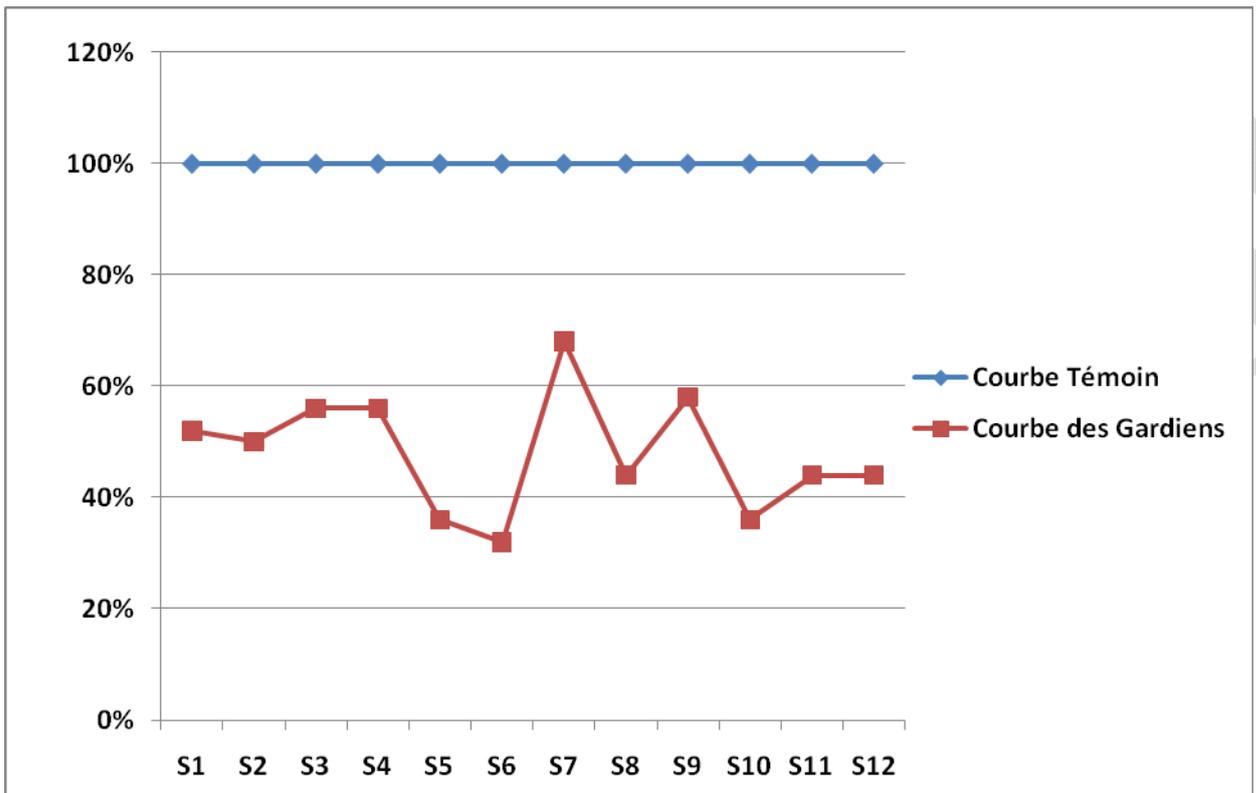
Questionnaire destiné aux gardien(ne)S de but

Tableau I : Cas de la prise de balle

Question 1 : Répondre par doit : maîtriser ou doit dégager le ballon hors du cadre des buts.

| Situations | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Réponses | OUI | NON | OUI | NON | NON | OUI | OUI | OUI | NON | OUI | OUI | OUI |
| | 26 | 25 | 28 | 28 | 18 | 16 | 34 | 22 | 29 | 18 | 22 | 22 |
| Pourcentages | 52% | 50% | 56% | 56% | 36% | 32% | 68% | 44% | 58% | 36% | 44% | 44% |

La courbe des réponses des Gardien(ne)s de but



COMMENTAIRE :

Nous constatons à travers cette courbe pour la situation **7** que les gardiens de but s'approchent de la réalité, si nous nous référons à la courbe des réponses des gardiens et à la courbe témoin, nous notons une différence de **32%**. Mais aussi ils ont dépassé le seuil des réponses des situations (**65%**). Cela prouve que plusieurs gardiens, en faisant leurs choix et leurs commentaires, ont tenu en compte les différents paramètres (la qualité de la frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien, la distance entre les deux et le triangle imaginaire).

Le gardien brise l'offensive adverse, en maîtrisant le ballon, il soulage ses partenaires, son équipe reprend la possession du ballon et il gagne du temps pour jouer vite.

Nous remarquons que pour les situations **3, 4, 7 et 9**, les gardiens s'éloignent de la réalité, vu que leurs différences respectives sont remarquables (**44%, 44%, 32%** et **42%**) entre la courbe des réponses des gardiens et la courbe témoin. Mais aussi, ils n'ont pas atteint le seuil des réponses des situations (**65%**). Cela montre que plusieurs gardiens en faisant leurs choix et leurs commentaires n'ont pas pris en considération les différents paramètres (la qualité de la

frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien de but, la distance entre les deux et le triangle imaginaire) ; alors que ces différents paramètres sont déterminants dans la prise de décision du gardien lors des situations.

Dans les situations **3, 7 et 8** le gardien en repoussant le ballon, son équipe perd la possession de la balle, l'attaquant adverse peut reprendre le ballon pour marquer le but et il ne peut pas relancer vite le jeu.

Dans la situation **4 et 9** le gardien en prenant le risque de maîtriser le ballon, lors de la chute il peut se blesser, il perd du temps pour relancer vite le jeu, le ballon peut s'échapper et occasionner un but.

Nous notons que pour les situations **1, 2, 5, 8, 10, 11 et 12**, les gardiens sont très éloignés de la réalité, si nous nous référons à la courbe des réponses des gardiens et à la courbe témoin. Du fait, que leurs différences respectives sont très considérables (**48, 50%, 64%, 56%, 64%, 56%**, et **56%**). Mais aussi, ils ne dépassent pas le seuil des réponses des situations (**65%**). Cela témoigne que plusieurs gardiens n'ont pas pris en compte les différents paramètres (la qualité de la frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien de but, la distance entre les deux et le triangle imaginaire) lors de leurs choix et leurs commentaires ; alors que ces différents paramètres sont importants dans l'action du gardien lors des situations.

Dans les situations **2 et 5**, le gardien en prenant le risque de maîtriser le ballon, ne gagne pas du temps pour relancer rapidement la contre attaque, il peut se blesser en allant chercher le ballon, le ballon peut s'échapper et occasionner un but.

Dans les situations **5, 8, 10, 11 et 12**, le gardien ne peut pas remettre en marche rapidement le jeu, en dégageant le ballon, l'attaquant peut le reprendre pour marquer, son équipe peut rester toujours en défense mais il peut briser temporairement l'offensive adverse

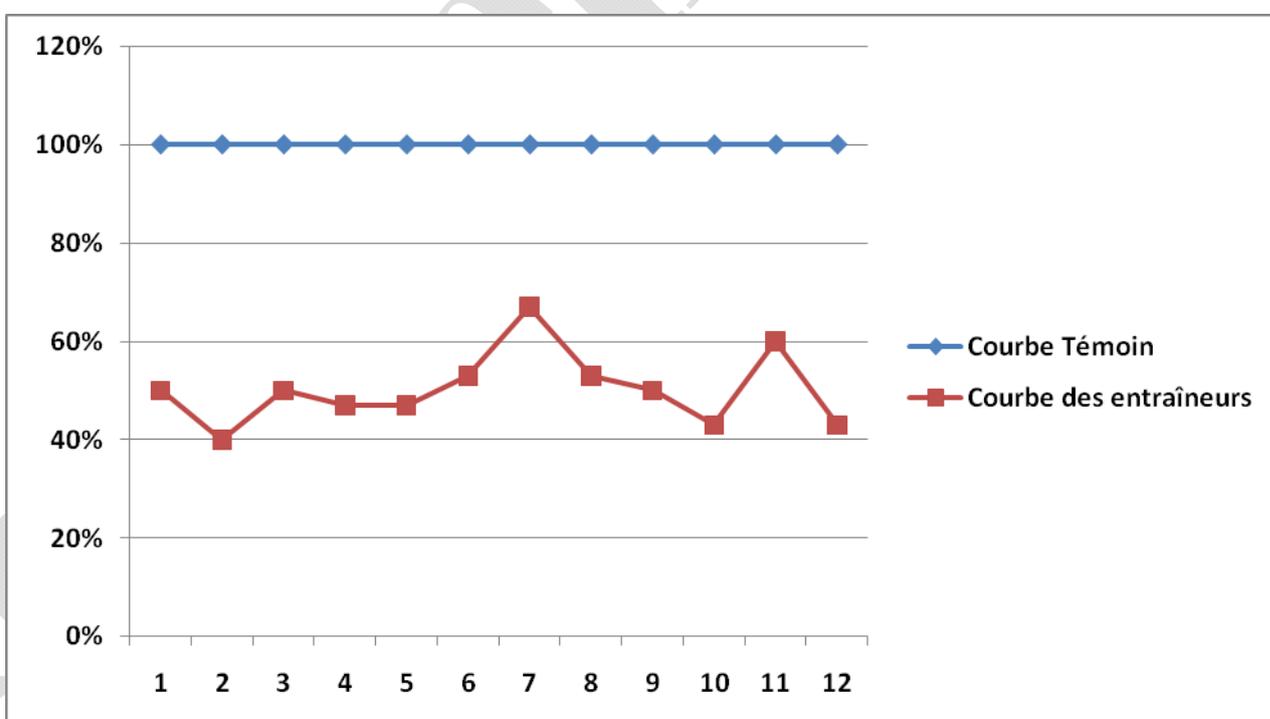
Questionnaire destine aux entraîneu (ses) rs

Tableau 2 : Cas de la prise de balle

Question 2 : Répondre par doit : maîtriser ou doit dégager le ballon hors du cadre des buts.

| Situations | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Réponses | OUI | NON | OUI | NON | NON | OUI | OUI | OUI | NON | OUI | OUI | OUI |
| | 15 | 12 | 15 | 14 | 14 | 16 | 20 | 16 | 15 | 13 | 18 | 13 |
| Pourcentages | 50% | 40% | 50% | 47% | 47% | 53% | 67% | 53% | 50% | 43% | 60% | 43% |

La courbe des réponses des Entraîneu (ses) rs



COMMENTAIRE :

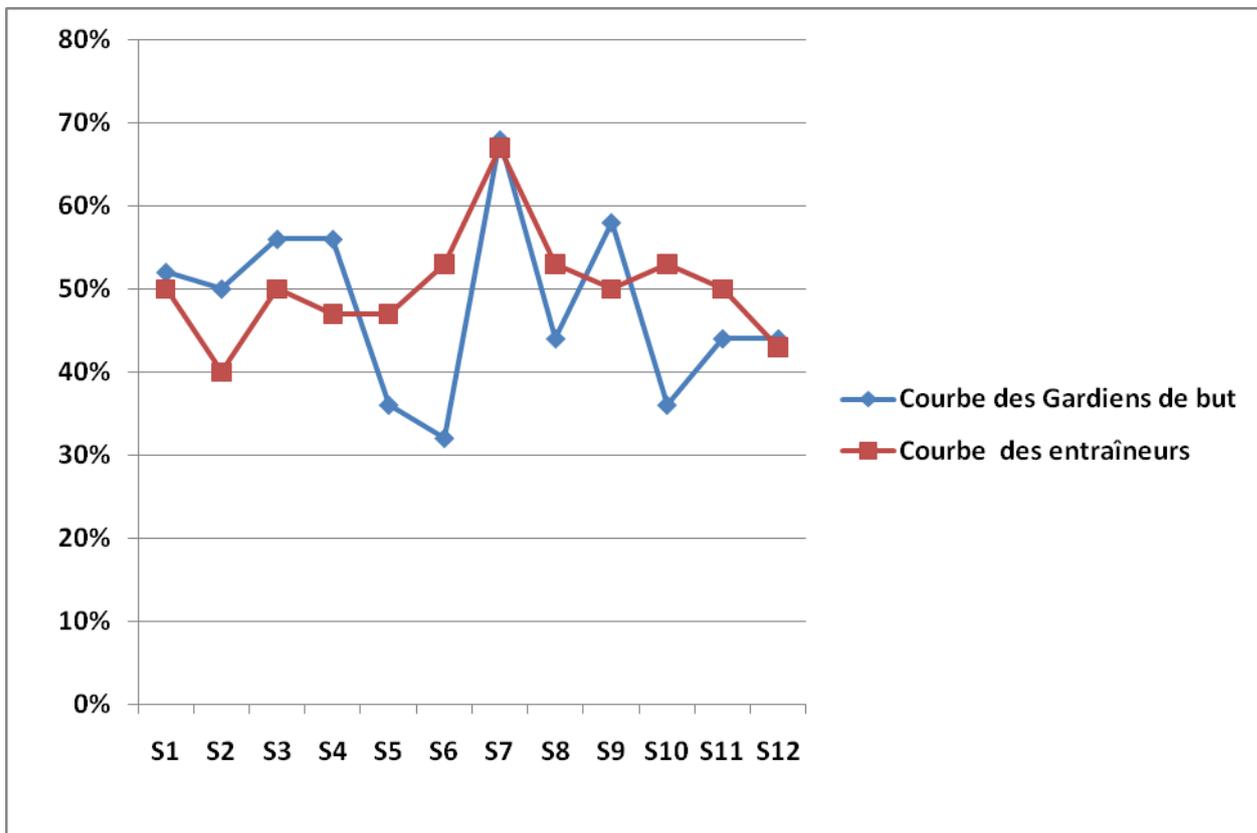
Nous remarquons que pour la situation **7**, les entraîneurs s'approchent de la réalité, si nous nous référons à la courbe des réponses des entraîneurs et à la courbe témoin, car, la différence est de **33%**. Mais aussi, ils ont dépassé le seuil des réponses des situations (**65%**). Ces résultats montrent que plusieurs entraîneurs ont pris en considération les différents paramètres (la qualité de la frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien de but, la distance entre les deux et le triangle imaginaire) lors de leurs choix et leurs commentaires.

Nous constatons que pour les situations **1, 3, 6, 8, 9** et **11**, les entraîneurs s'éloignent de la réalité, si nous nous référons à la courbe des réponses des entraîneurs et à la courbe témoin, vu que leurs différences respectives sont considérables (**50%, 50%, 47%, 47, 50** et **40%**). Mais aussi ils n'ont pas atteint le seuil des réponses des situations (**65%**).

Ceci peut s'expliquer par le fait que plusieurs entraîneurs, en répondant aux questionnaires, n'ont pas pris en compte les différents paramètres (la qualité de la frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien de but, la distance entre les deux et le triangle imaginaire). Cela montre que ces différents paramètres sont importants dans l'action du gardien lors des situations.

Nous notons que pour les situations **2, 4, 5, 10** et **12**, les entraîneurs sont très éloignés de la réalité, si nous nous référons à la courbe des réponses des entraîneurs et à la courbe témoin car leurs différences respectives sont très considérables (**60%, 53%, 53%** et **57%**). Mais aussi, ils n'ont pas dépassé le seuil des réponses situations (**65%**). Cela témoigner que plusieurs entraîneurs n'ont pas pris en considération les différents paramètres (la qualité de la frappe du dernier attaquant adverse, la position du dernier attaquant adverse, la position du gardien de but, la distance entre les deux et le triangle imaginaire) lors de leurs choix et leurs commentaires ; alors que, ces différents, paramètres jouent un rôle important dans l'action du gardien lors des situations.

Courbe des réponses des Gardiens (ne) s de but et Courbe des réponses des Entraîneu (ses) rs



COMMENTAIRE :

En combinant la courbe des réponses des gardiens de but et la courbe des réponses des entraîneurs, nous voyons une très grande différence sur les situations 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 et 11. Les Gardiens et les entraîneurs s'accordent seulement sur les situations 1 et 12. Cela montre que plusieurs entraîneurs n'ont pas maîtrisé ces différents paramètres ou bien ils ont des difficultés à les transmettre aux gardiens de but; alors qu'ils sont tenus de les expliquer de manière efficiente.

C'est pourquoi plusieurs gardiens de but n'ont pas maîtrisé ces différents paramètres.

Nous pouvons dire que les entraîneurs entraînent les gardiens, dans l'ignorance et ces derniers subissent l'entraînement. Ils préparent les gardiens avec des exercices qui n'ont rien à voir avec la réalité du terrain. Mais aussi, ces résultats prouvent que l'entraînement des

gardiens est fait dans l'ignorance ; cela peut s'expliquer par le fait que les entraîneurs ne disposent pas de beaucoup de connaissances sur la prise en charge du gardien de but.

Ces résultats confirment que, ces entraîneurs spécifiques ne sont pas des spécialistes car, ils ne sont pas formés. Ce qui montre, le manque de considération à ce poste qui demeure un poste très important pour ceux qui le savent mais aussi, du fait que ces entraîneurs ne trouvent pas le besoin d'aller faire des stages soit à cause de leur niveau d'étude soit à cause de leur âge.

En définitive, notre étude, nous a permis de confirmer que la plupart des buts pris par les gardiens sont dus par à erreurs de prises de balles. Cela prouve que les gardiens ne savaient pas quel ballon maîtriser et quel ballon dégager.

RECOMMENDATIONS

RECOMMANDATIONS

L'enquête menée auprès des gardiens de but et des entraîneurs, mais, également les résultats obtenus, nous permettent de proposer des recommandations suivantes.

Pour les gardien (ne)s de but :

- ❖ Les gardiens de but doivent maîtriser les différentes techniques qui sont : la prise de balle, la mise à terre, les parades reflexes, les chutes, les dégagements du ou des poings, les déviations, les plongeons, les balles hautes, les dégagements du pied, les relances de la main et du pied et les déplacements dès la préformation. Ils doivent savoir à quelles moment les utiliser ;
- ❖ Les gardiens doivent éviter de remettre le ballon dans le sens du jeu mais de le repousser dans l'espace libre ou l'accompagner derrière la ligne de sortie de but ;
- ❖ Les gardiens doivent avoir le corps toujours derrière le ballon lors des prises de balle pour pallier à une éventuelle erreur de prise ;
- ❖ Les gardiens doivent utiliser la technique appropriée à chaque situation ;
- ❖ Si la densité et l'agressivité adverse ne leurs permettent pas de maîtriser le ballon, ils peuvent avoir recours aux dégagements du ou des poings pour éloigner le danger ;
- ❖ Quelle que soit la pression imposée par l'adversaire ou le degré d'excitation du gardien, il doit conserver ou retrouver très rapidement toute leur lucidité pour réussir son geste technique ;
- ❖ Pour réduire la majorité des risques de traumatismes néfastes à la bonne progression du gardien de but. Ils ne doivent pas maîtriser les balles qui sont hors de leurs champ ;
- ❖ Les gardiens doivent donc, au sol ou dans l'espace, conserver toute sa lucidité dans leur interventions malgré les déséquilibres provoqués par des obstacles imprévus ;
- ❖ Les gardiens de but doivent savoir les avantages et les inconvénients des techniques lorsqu'elles sont bien ou mal exécutées ;
- ❖ Les gardiens doivent lire le jeu en permanence même quand la balle est éloignée, ils doivent savoir varier leurs initiatives, savoir anticiper une relance en ayant une lecture de l'organisation adverse avant même d'être en possession du ballon ;

- ❖ Les gardiens doivent toujours agir et non subir. C'est-à-dire, qu'ils doivent aller vers le ballon et non attendre que celui-ci vienne vers eux.

Pour les entraîneurs(es) des gardien(ne)s de but :

Les entraîneurs des gardiens de but doivent être formés, pour prétendre être à la hauteur de la fonction qui les attend;

- ❖ Les entraîneurs principaux doivent avoir des connaissances minimales sur l'entraînement des gardiens de but ;
- ❖ Si l'occasion se présente, les entraîneurs des gardiens de but, doivent filmer leurs gardiens pendant une séance afin qu'ils aient, d'une part, l'opportunité d'observer leurs gestes au ralenti et d'autre part, que les gardiens eux-mêmes voient leurs gestes à l'écran. Cette image permettra aux gardiens de but de voir leurs acquis mais aussi, leurs propres défauts ;
- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but doivent maîtriser les différents paramètres pour pouvoir les expliquer de façon efficiente ;
- ❖ Dans les différentes séances d'entraînement, il est important que les entraîneurs des gardiens de but soient placés assez près de leurs gardiens (environ **5 m**) pour leur permettre de travailler sous une forme analytique ;
- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but devraient donc tenir compte des différents paramètres du football actuel pour préparer leurs gardiens de façon cohérente, suivant **3** axes de travail :
 - C'est un joueur de l'équipe (liaison avec ses partenaires, connaissance du jeu, commandement, décision, relance) ;
 - C'est un joueur particulier (la spécificité du poste demande des besoins différents) ;
 - C'est un joueur de haute responsabilité (il devra posséder une solidité mentale et une confiance rayonnante) ;
- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but doivent respecter les différentes filières énergétiques ;
- ❖ Dans l'entraînement, les gestes techniques doivent être vus sous un angle analytique : les balles hautes, puis les balles à mi-hauteur, puis les balles à terres,

les lobs, la mise à terre, les déviations etc. Ces gestes sont étudiés, corrigés, répétés jusqu'à la perfection pour un meilleur rendement et une automatisation juste ;

- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but dans les séances spécifiques vont non seulement exiger, la prise de balle mais, la qualité de l'intervention dans le respect des principes logiques ;
- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but doivent corriger les actions de leurs gardiens jusqu'à ce qu'il s'avère nuisibles à un moment donné. Ils doivent intervenir pour prévenir les erreurs ;
- ❖ Le gardien n'a pas besoin de travail que l'entraîneur principal fait faire aux joueurs de champ ; en match, les temps d'efforts sont très brefs, et les temps de repos sont très long, donc, l'entraînement du gardien de but doit être méthodique et spécifique ;
- ❖ Malgré le caractère très technique du rôle du gardien, un certain nombre de ses interventions ne peuvent se travailler et s'améliorer que dans les situations vraies au niveau de l'espace de jeu, du nombre d'adversaires, de l'agressivité des attaquants et de partenaires, de l'existence du danger, de la peur de se faire mal et de la peur d'être inefficace, lors de la période de compétition ;
- ❖ Les entraîneurs des gardiens de but ne doivent pas forcément programmer un geste technique, qui n'est en fait que la partie visible de l'intervention (exemple : le dégagement aux poings) mais ils doivent programmer la difficulté et mettre en place la cause de l'intervention.

CONCLUSION

CONCLUSION

L'objectif de notre étude était de montrer l'importance de la prise de balle dans le jeu du gardien de but.

Tout d'abord, nous avons fait voir l'importance de la prise de balle et les autres facteurs physiques, techniques, tactiques et psychologiques.

Ensuite, nous avons présenté les cas de prises de balles où nous avons montré son aspect tactique et les cas de déviations de balles.

Enfin, nous avons montré la démarche utilisée pour bien mener notre étude, alors que le quatrième chapitre était plutôt consacré à la présentation et aux commentaires des données de notre recherche avant de proposer des recommandations.

Au terme de notre étude, nous pouvons confirmer sans risque de nous tromper notre hypothèse d'étude : la plupart des buts pris par les gardiens de but sont dus à des erreurs de prises de balles.

Ces erreurs de prises de balles s'expliquent par le fait que plusieurs gardiens de but et entraîneurs des gardiens de but ne maîtrisent pas les différents paramètres. Alors que, ces différents paramètres sont déterminants dans la prise de décision du gardien de but, mais aussi les entraîneurs des gardiens de but doivent les maîtriser et les expliquer de façon efficiente.

En somme, la prise en charge spécifique des gardiens de but est mal faite, raison pour laquelle les entraîneurs des gardiens de but doivent être formés.

En effet, les différentes techniques doivent être réglées dès la préformation, il faut que, lors des séances spécifiques, l'entraîneur des gardiens de but insiste plus sur l'aspect théorique que sur l'aspect pratique. Beaucoup d'exercices doivent être travaillés dans des situations vraies au niveau de la surface de réparation (les exercices de compétitions) pour permettre aux gardiens de les maîtriser. Certes, ce sont ces situations que le gardien de but rencontre au cours des matchs. Pour cela, l'entraînement du gardien de but doit être méthodique et spécifique.

Au Sénégal, les gardiens de but en catégorie de préformation (**11 à 14 ans**) bénéficient-ils d'un entraînement méthodique et spécifique ?

Cette question mérite d'être prise en considération pour combler ce grand fossé qui existe entre les gardiens de but locaux et les gardiens de but expatriés.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES

- 1- Azhan, A. (1992). Le football. Editions Solar 12, avenue d'Italie. 75013 ISBN .p147.
- 2- Bourrel, C et Seno, M. (1989). L'entraîneur de football. Editions Amphora S.A.14, rue de l'odéon-75006 Paris. P206-215.
- 3- Heipertz, W.Böhmer, D. Heipertz-Hengst, CH. (1985). Médecine du sport. Edition Vigot 23, rue de l'école de médecine -75006 Paris. P 45-47.
- 4- Larqué, M et Celtour, H. (1992). Encyclopédie pratique des sports. Editions Pierre Tournon. P 119.
- 5- Puxel, C et Lawniczak, J-M. (2000). Guide pratique de l'entraînement du gardien de but. Paris : Edition Amphora S.A.
- 6- Taelman, R. (1986). L'entraînement du gardien de but. Paris : Edition Amphora. S. A.
- 7- Taelman, R. (1995). Le gardien de but, entraînement spécifique. Paris : Edition Amphora. S. A. p 32-35.
- 8- Thissen, G et Rollgen, K. (1985). Jeu et entraînement modernes du gardien.
- 9- Samba, D. (1999). Manuel de méthodologie et de normalisation. Université Cheikh anta DIOP de DAKAR. P 82-83.
- 10- Studener, H et Woif, W. (1984). L'entraînement du Football. Edition Broodcoorenst Michel Watermolenstraat 31, B. 2660 Brakel

AUTRES SOURCES

- 11- Manuel de L'entraîneur de gardien de but. (Version 1.0, du 07 /04/2005) .
KeeperWorld.com.
- 12- FIFA Coaching. Chapitre 11 : l'entraînement du gardien de but. P 1-4-7-12.

MEMOIRES

- 13- F, DIOP. : (2007) Importance d'une bonne préparation physique chez le gardien de but au football, Université Cheikh Anta DIOP, INSEPS, Dakar
- 14- S, DIALLO. : (2008) L'état des lieux de la préparation spécifique des gardiens de but au Sénégal dans les clubs de première division, Université Cheikh Anta DIOP, INSEPS, Dakar

WEBLIOGRAPHIE

- 14- www.keeperworld.com
- 15- www.google.fr
- 16- www.goal-foot.com
- 17- www.universdugardien.com
- 18- www.gardiendebutcom/video.php
- 19- www.sport-avenue-pro.com
- 20- www.amazon.com
- 21- www.goaliewar.com

ANNEXES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

(INSEPS)

LE QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire destiné aux gardiens (nes) de but, aux entraîneurs des gardiens de but et aux entraîneurs (ses) de football, entre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès sciences et techniques de l'activité physique et du sport (S. T. A. P. S), dont le thème porte sur « la prise de balle dans la technique du gardien de but ».

Nous vous prions alors de bien vouloir répondre à toutes les questions.

En vous garantissant la meilleure utilisation possible, et que les résultats seront gardés dans un anonymat complet.

METTRE UNE CROIX DANS LA CASE CORRESPONDANT A VOTRE REPONSE.

-Identification :

- Masculin

Age :

-Féminin

Club :

Niveau : DI , DII et DIII

-Statut : Joueur(es) :

Entraîneur(es) :

Un certain nombre de paramètres est à considérer lorsque vous répondez à ce questionnaire :

- répondre par doit : maîtriser ou doit dégager hors du cadre des buts ;

- justifier sa réponse en considérant :

* la position du dernier attaquant des buts

* la position du gardien de but

* la distance entre les deux

* la qualité du tir qui est administré par le dernier attaquant vers les buts

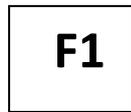
* le triangle imaginaire

Légendes

- Les joueurs :



Gardien de but (Goal-Keeper)



Attaquant (Faword)

F2

Partenaire de l'Attaquant de *F1*

-Les trajectoires du ballon :



Tendues

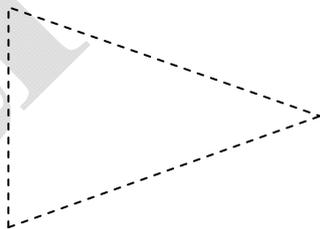


Lentes



Ballon à effet

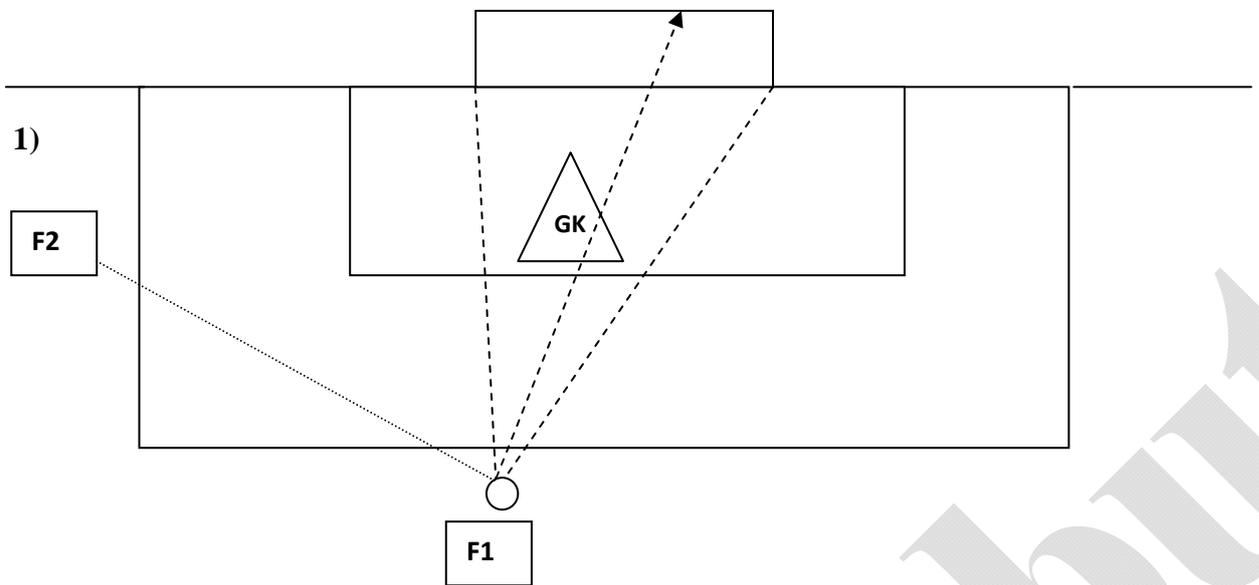
-Divers :



Triangle imaginaire



Ballon



F1 reprend une passe en retrait de **F2** à ras de terre venant du coté gauche. Il contrôle d'abord pour effectuer une frappe en lobe lente vers le poteau droit à la hauteur de la barre transversale.

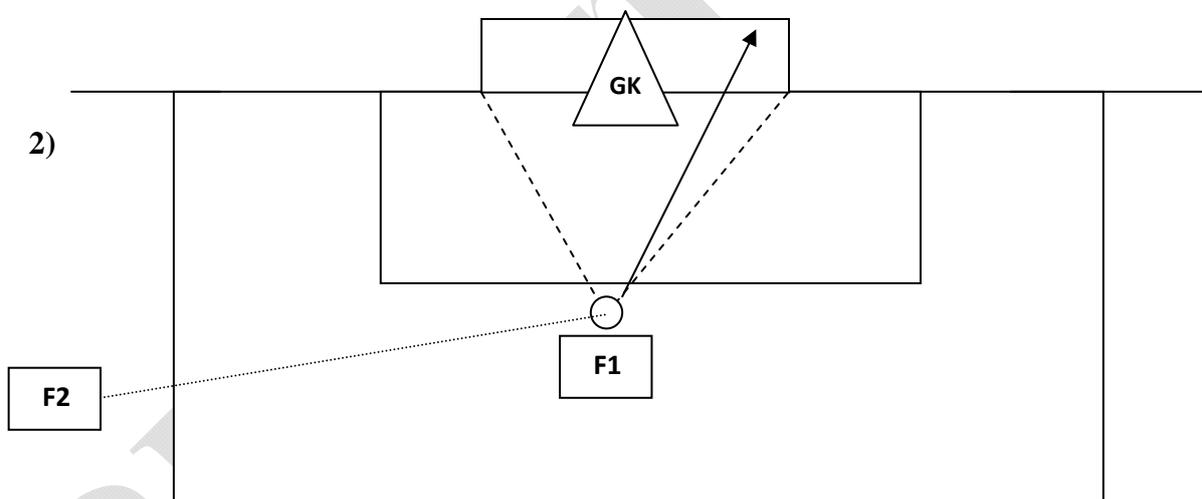
Oui

Non

Commenter

.....

.....



F1 reçoit un ballon de **F2** venant du coté gauche. **F1** conduit ensuite pour exécuter une frappe tendue à mi-hauteur vers le poteau droit.

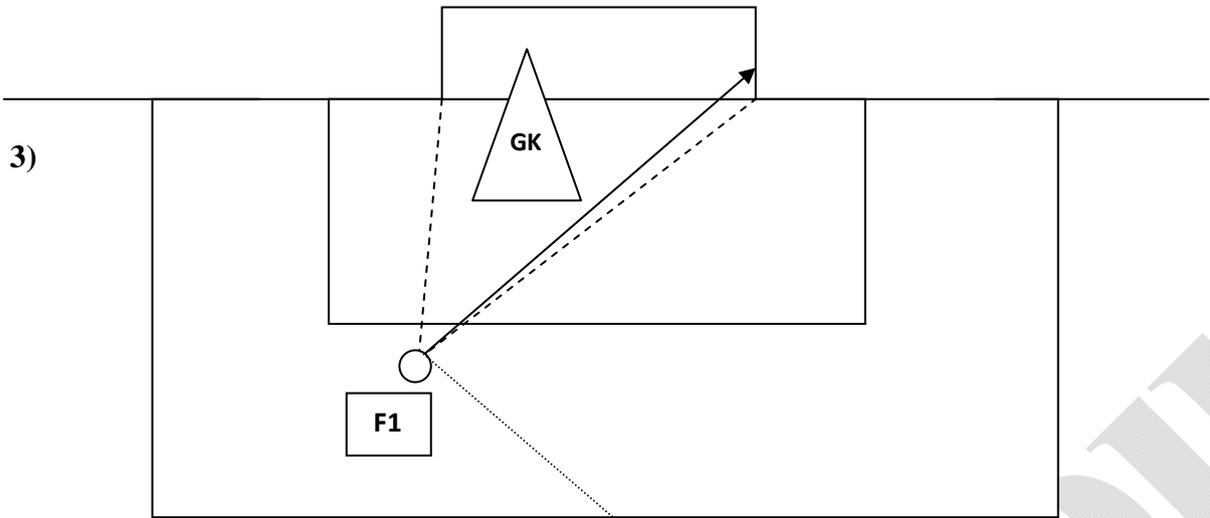
Oui

non

Commenter.....

.....

.....



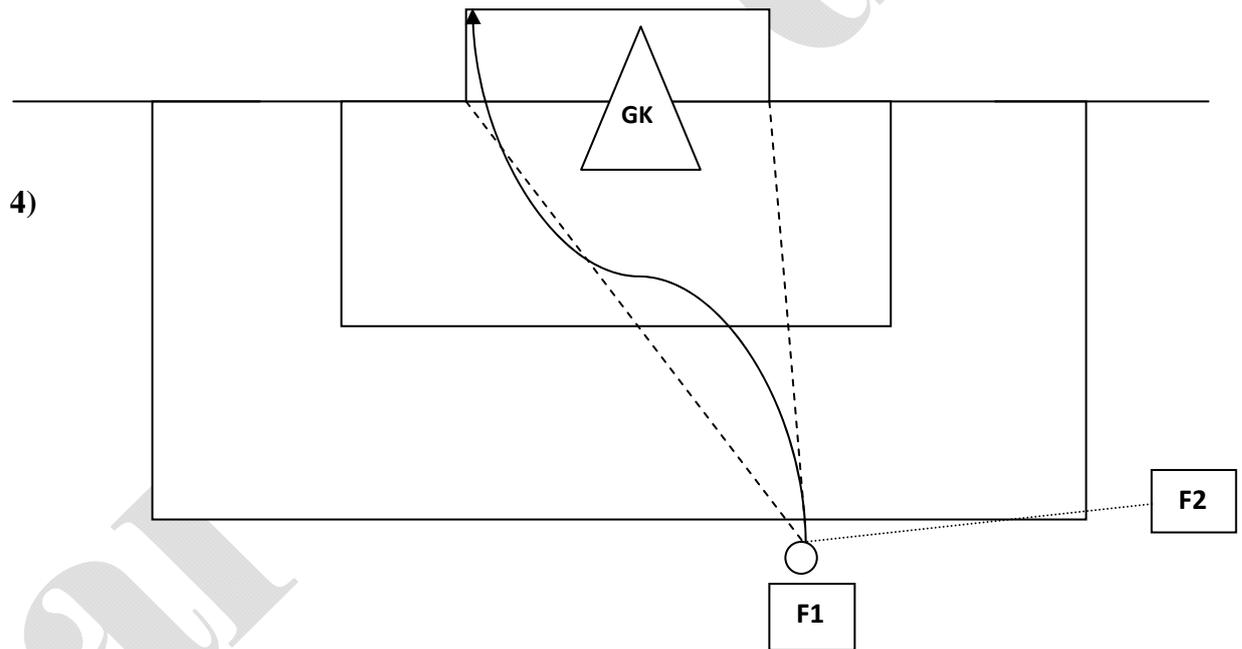
F1 reçoit un ballon en profondeur de **F2** venant au milieu du terrain à mi-hauteur. Il effectue un contrôle pour exécuter un tir tendu à ras de terre vers le second poteau.

Oui

Non

F2

Commenter.....

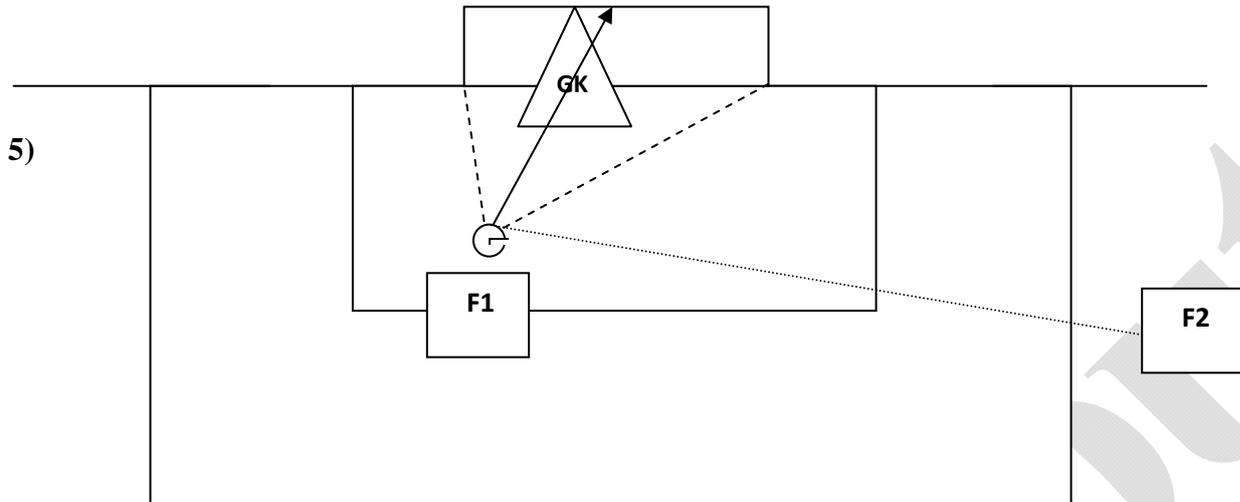


F1 reprend un centre aérien de **F2** venant du côté droit pour effectuer une reprise de volée fuyante rapide vers la lucarne gauche.

Oui

Non

Commenter.....

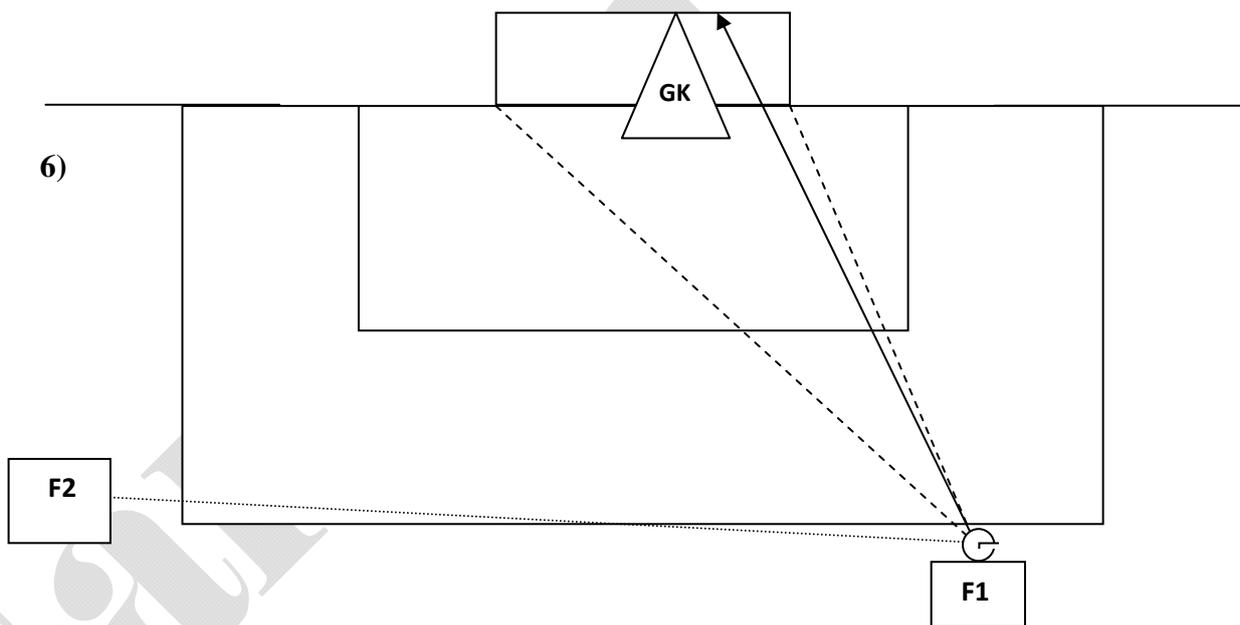


F1 reprend un centre aérien en retrait de **F2** venant du côté droit pour exécuter un coup de tête tendu à la hauteur du gardien **GK**.

Oui

Non

Commenter.....

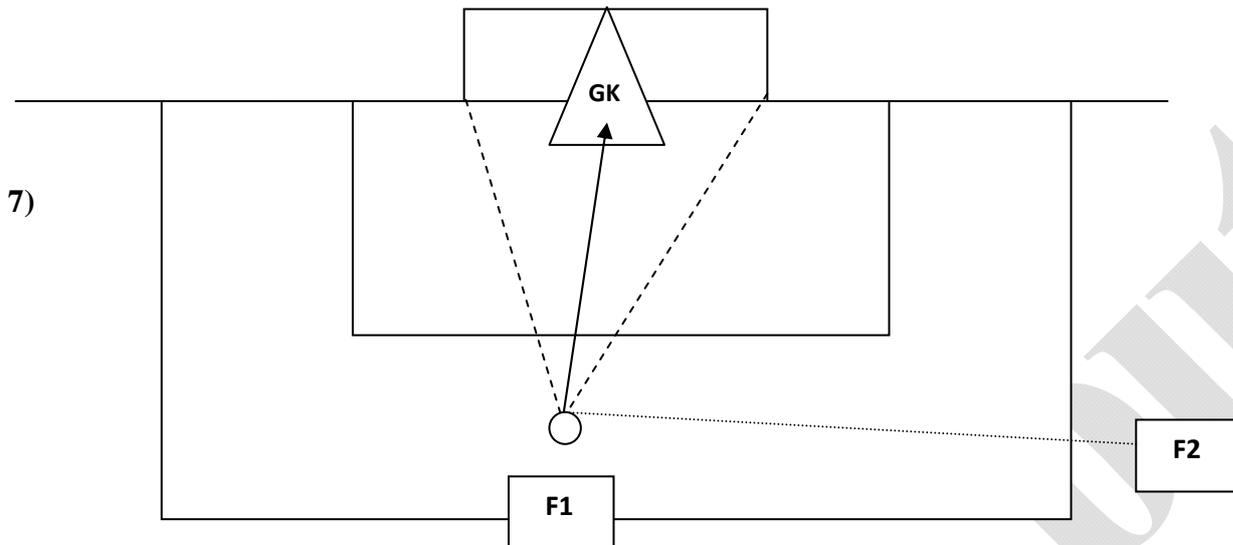


F1 reprend un centre à mi-hauteur de **F2** venant du côté gauche pour effectuer une reprise en demi-volée tendue à ras de terre vers le premier poteau.

Oui

Non

Commenter.....

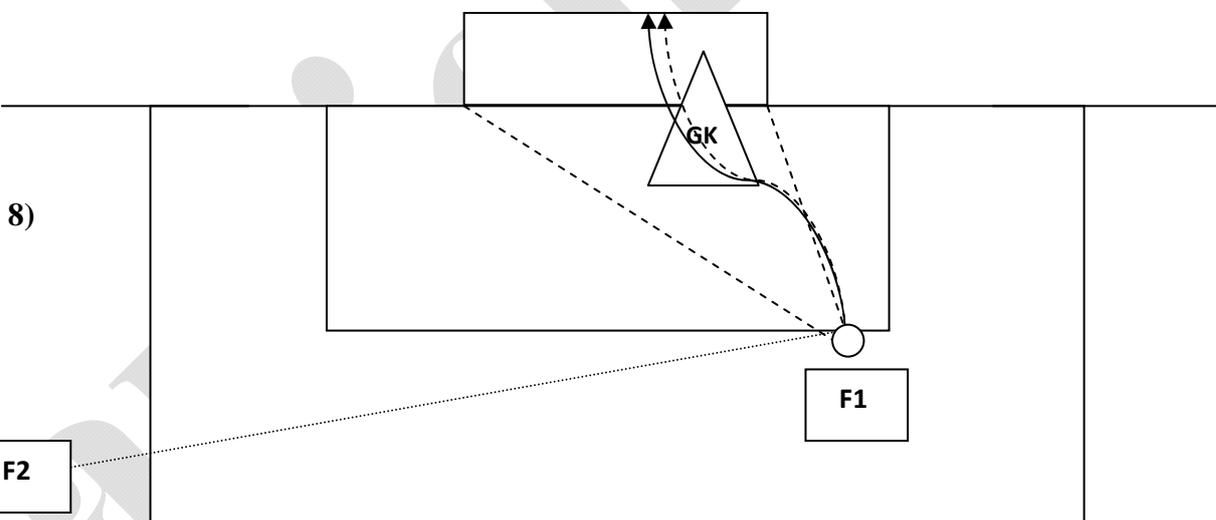


F1 reprend un ballon aérien de **F2** venant du côté droit pour effectuer une reprise en demi-volée tendue à mi-hauteur directement sur le gardien **GK**.

Oui

Non

Commenter.....

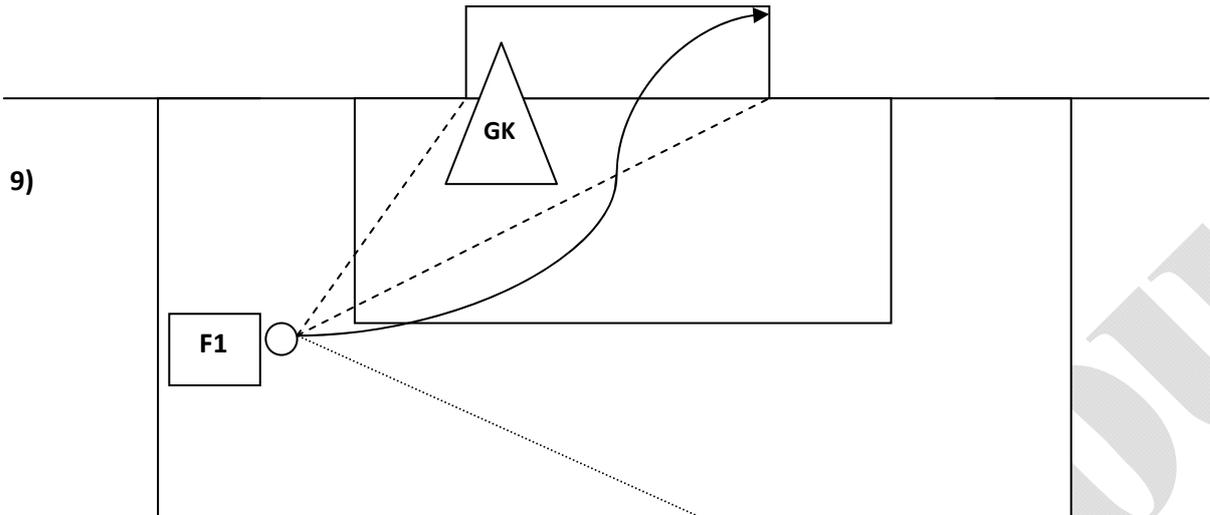


F1 reprend une passe en diagonale de **F2** à mi-hauteur venant du côté gauche pour exécuter une reprise de volée fuyante lente à la hauteur de la tête du gardien **GK**.

Oui

Non

Commenter.....



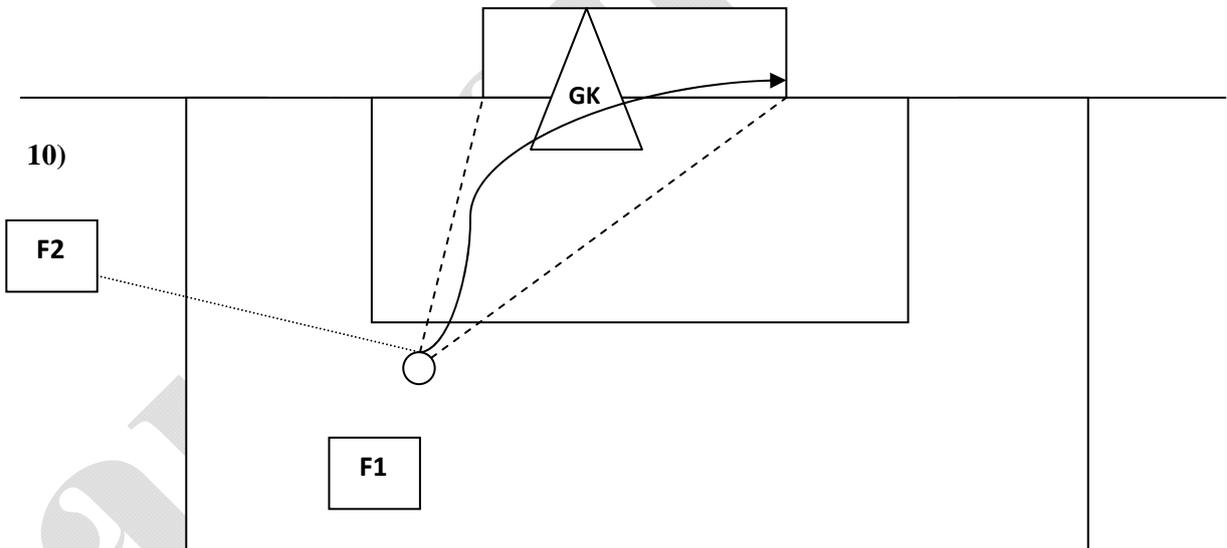
F1 reçoit une passe en profondeur de **F2** à ras de terre venant du côté droit pour effectuer une frappe enveloppée rapide vers la lucarne droite.

Oui

Non

F2

Commenter.....

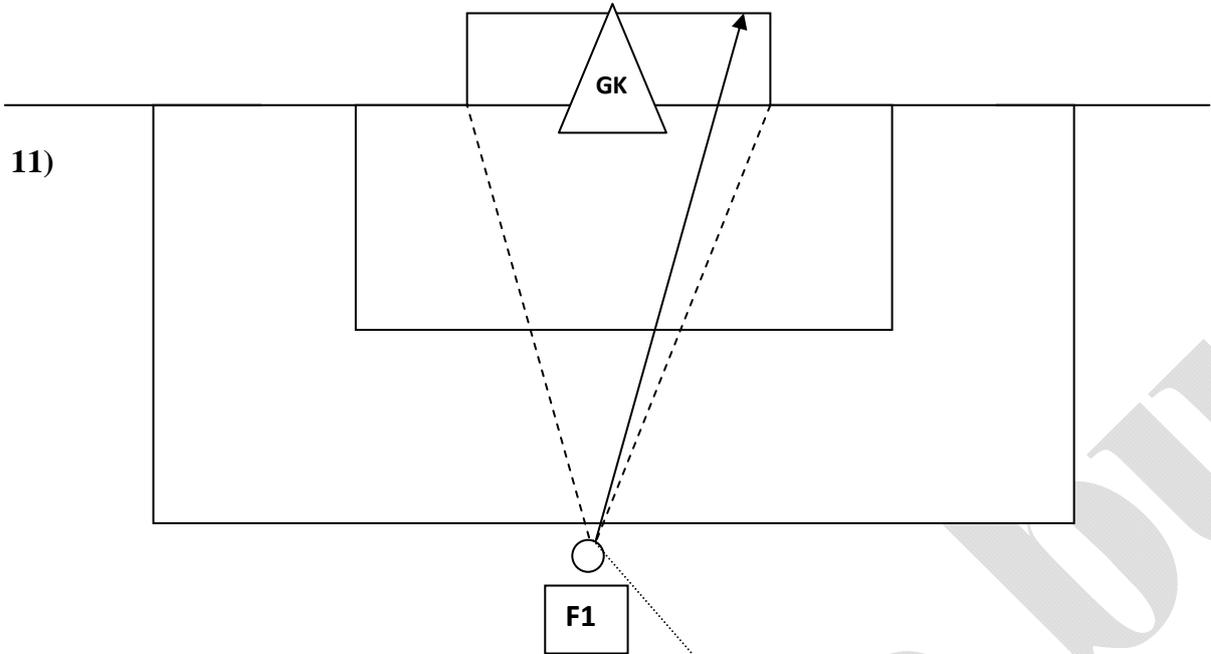


F1 reprend une passe aérienne en retrait de **F2** venant du côté gauche pour exécuter une tête piquée vers le second poteau.

Oui

Non

Commenter.....



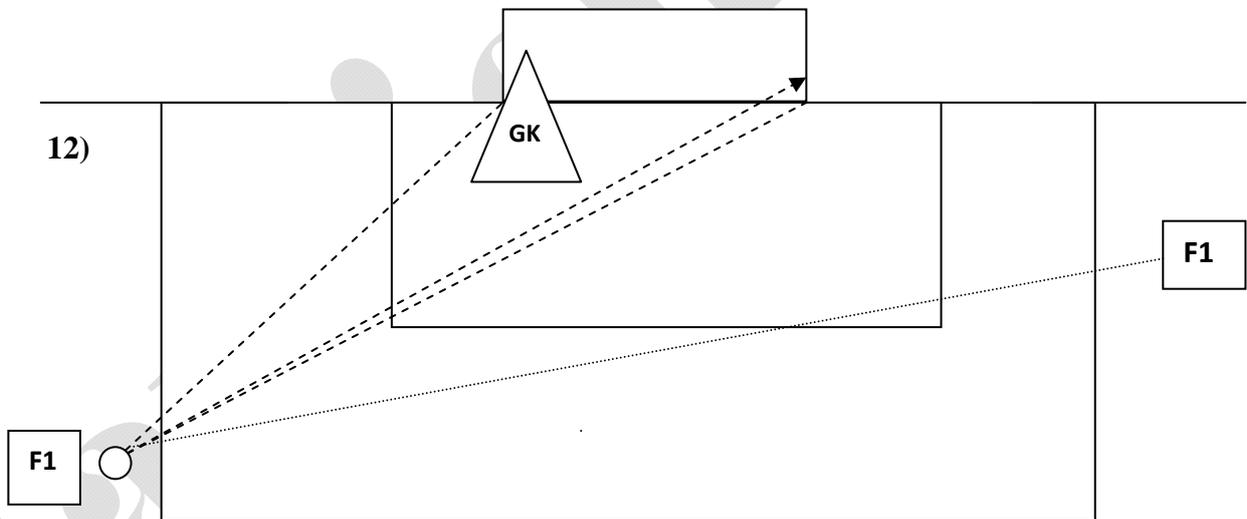
F1 reçoit une passe en profondeur de **F2** à ras de terre venant au milieu du terrain pour effectuer une frappe tendue sans contrôle à mi-hauteur vers le poteau droit.

Oui

Non

F2

Commenter.....



F1 reprend un ballon en retrait à ras de terre de **F2** venant du côté droit pour effectuer une frappe croisée lente sans contrôle à mi-hauteur vers le poteau droit.

Oui

Non

Commenter.....

