

LA PHASE OFFENSIVE CHEZ LE GARDIEN DE BUT

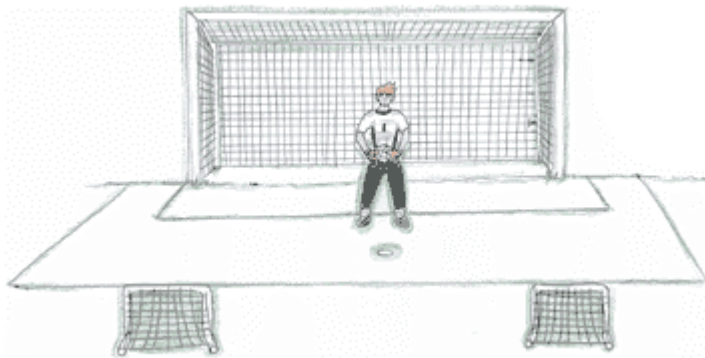
Par Renato BUZZI, entraîneur spécifique gardien de l'Udinese calcio



Dans une recherche effectuée sur Bonner, ex gardien mythique de l'Eire, celui-ci avait effectué dans un match 152 actions d'attaque, qui représentaient 77,1% de ses actions totales. ... Certes Bonner était un cas limite, mais des recherches successives effectuées sur ce sujet il apparaît que la phase offensive des portiers est en moyenne de 64,3% par rapport à l'activité entière durant le match, et seulement 30% de leurs actions ont eu résultat positif.

Les données de cette époque n'ont pas fondamentalement changé depuis. On voit ici l'importance à dédier une partie de l'entraînement des gardiens de but à la phase offensive.

Qu'est ce que la phase offensive pour un portier ?



L'activité du portier se divise en deux phases:

Les actions défensives; qui se vérifient quand le ballon est en possession des adversaires et que le portier cherche de l'intercepter c'est-à-dire à éviter que la balle aille dans le but, et ces actions se divisent en:

- · Interception et prise;
- · Sorties en prise de balle et déviation;
- · Refusées;
- · Plongeon en prise ou en déviation;
- · Un contre un.

Les actions offensives; se vérifient quand le ballon est en possession du portier qui devra le relancer selon la situation de jeu qu'on veut créer ou selon les indications de l'entraîneur.

Les actions offensives se divisent en:

Relance à la main:

Avec balle rasante. Un tel geste technique est utilisé quand il y n'a pas joueurs adverses dans la trajectoire, et c'est la relance la plus simple à apprendre et à exécuter. Le ballon est lancé comme une balle de bowling, en portant devant le membre contraire inférieur au bras utilisé pour lancer.

Ballon par-dessus l'épaule. Cette relance est utilisée quand le partenaire qui doit être servir se trouve à environ 10/15 mètres. Le ballon est lancé comme un javelot et il doit rebondir avant d'atteindre le joueur cible;



Bras en balancier. Le ballon est bloqué entre la main et le poignet pour éviter qu'il échappe au contrôle. Il est porté devant le membre contraire inférieur au bras utilisé pour que le lancer soit ainsi perpendiculaire au tronc et à l'autre bras. Le lancer arrive avec un mouvement de rotation.

Relance avec les pieds:

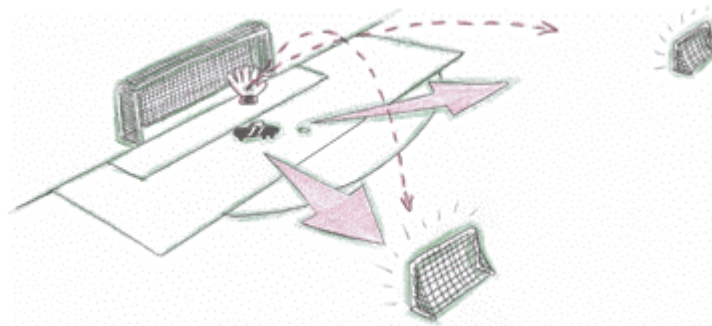
- De volée avec le coup de pied
- En drop
- De colée avec l'extérieur du pied.

Ce type de technique est utilisé largement par les portiers sud-américains. Un des premiers portiers à l'introduire en Italie a été Taffarel, qui a joué avec Parme et avec la Reggiana.

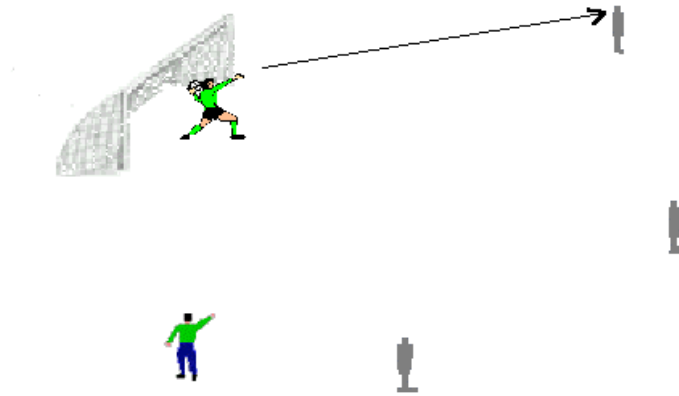
Pour entraîner le portier sur la phase offensive, on consacrera une large place au travail d'adresse dans les premiers jours de la semaine, en créant par contre des situations de jeu pendant les derniers entraînements qui précèdent le match afin de préparer aussi psychologiquement l'athlète.

Quelques exercices de relance à la main:

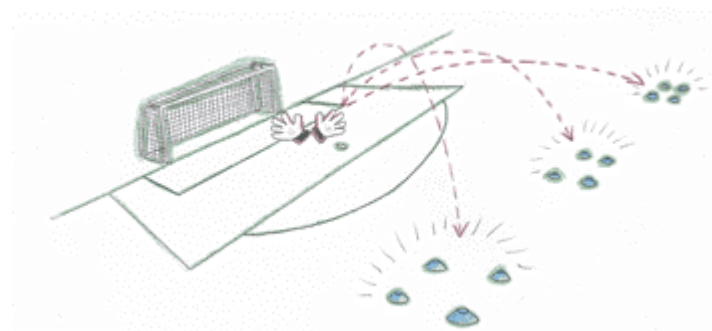
. Exercice 1: pose de petits buts devant le gardien à 11 et 13 heures (varier les distances en fonction de l'âge). On lui demande d'envoyer le ballon dans les filets en utilisant les différents types de relances avec les mains sur décrit plus avant.



Exercice 2. : Même travail sauf qu'on remplace les petits buts par des silhouettes (mannequin de coup franc) ou des bâtons plantés. Le portier tâchera de les toucher



Exercice 3: délimité des espaces de forme carrée avec des "plots", il est demandé au portier de déposer avec les mains le ballon dans ces zones.



Une fois que l'athlète réussira à exécuter les exercices ci-dessus facilement, il sera introduit un autre geste technique:

Exercice 4. :

Sortie pour prise de balle et relance e/o renvoi comme les exercices précédents (par exemple: le portier sort en interceptant le centre de l'entraîneur et il renvoie le ballon en allant frapper une silhouette.

Exercice 5: plongeon pour prise de balle et relance e/o renvoi comme exercices précédents (par exemple: le portier pare en plongeon un tir de l'entraîneur et il renvoie les ballons successivement à l'intérieur des zones délimitées par les "plots".

Dans les derniers exercices décrits ici est associée la phase défensive à cette phase offensive.

A l'approche de la compétition les exercices décrits seront modifiés afin de les rendre plus « réels et proches » la situation de jeu.

Exercice 6. : avec sa zone envahie par plusieurs joueurs, le portier devra sortir et intercepter le centre de l'entraîneur pour renvoyer e/o relancer le ballon à un partenaire en mouvement.