

## Un protagoniste seul: Le gardien (séance tirée du séminaire de l'association Apport Garda)

Massimo De Paoli et Claudio Rappacioli

Dans cette séance d'entraînement proposée Massimo De Paoli montre une série d'exercices hautement motivants pour les numéros un. Comment doivent interagir l'entraîneur et le préparateur des gardiens: les indications du premier et les corrections du second.

Tout ceci pour montrer qu'entraîneur et préparateur des gardiens doivent agir en contact étroit, parler et confronter leur analyse. Surtout celui qui s'occupe des gardiens doit connaître, à l'égal de tout le staff, quel est le plan de travail de la journée et de la semaine, pour moduler plus efficacement sa propre intervention analytique.

### Position privilégiée

Le gardien fait partie de l'équipe, ce n'est pas un corps à soi, même s'il est évident que sa faute soit bien plus reconnaissable que celle d'un attaquant: si le gardien se trompe c'est but, difficile d'y remédier. Le gardien, cependant, est un joueur qui en match a un point de vue privilégié, il est toujours, ou presque, sous la ligne de la balle et de cette position il commande les partenaires, il indique les mouvements les plus opportuns.

En outre, dans beaucoup de situations, c'est une vraie arme en plus parce qu'il peut garantir la supériorité numérique. Pensez à la ligne défensive de Barcelone championne de tout: au moment de faire partir l'action les latéraux montent sur la ligne de milieu de terrain, les deux centraux s'élargissent sur le côté et Vitor Valdes est le sommet bas du triangle.

Oui, la manœuvre naît du gardien qui a les capacités techniques et tactiques. Les préparateurs italiens du point de vue analytique sont très prêts, ils font école dans le monde et cela saute aux yeux de tous: quand un gardien arrive chez nous, il s'améliore. Toujours.

### Un protagoniste

En partant de cette considération, De Paoli sur le terrain a clarifié ne pas avoir de compétence spécifique sur l'enseignement du geste technique et sur sa correction, il est par conséquent devenu fondamental d'avoir la présence à ses côtés d'un spécialiste comme Claudio Rapacioli, président d'Apport.

A Rapacioli il a été demandé d'intervenir, en interrompant la progression didactique pour corriger fautes et attitudes de jeu. Le protagoniste absolu de tous les exercices a été le gardien, parce que participant unique au jeu ou parce que point de référence des partenaires! Il s'est enfin agi d'exercices étudiés par l'entraîneur, avec le préparateur nommé à intervenir pour les corrections de caractère technique et analytique.

À l'Apport Garda il s'est non seulement parlé d'un gardien entendu comme élément qui couvre le but et s'oppose aux tirs de l'adversaire, mais est exalté l'illustration du gardien propositionnel, qui de fois en fois est conduit à s'éloigner du but ou de la petite zone pour attaquer la balle ou fonder le jeu pour offrir un appui sûr au partenaire et pour raccourcir l'équipe. Ce n'est pas un objectif simple, mais il doit être poursuivi et si possible atteint.

### Gardien goleador

Pour la démonstration, Apport a mis à disposition 4 gardiens professionnels, pendant que deux travaillaient, deux assistaient.

L'étape première a été de créer un match afin de faire ce que dans l'histoire du calcio il a été réussi seulement par Rampulla et Taibi: marquer ! Ainsi, sur chacune des deux bandes deux "appuis" ont été mis qui frappaient, avec les gardiens nommés à sortir avec le poing ou une manchette, pour anticiper l'adversaire direct et mettre la balle dans le but dégarni.

Les objectifs? Prends la balle en anticipant le collègue et faire but!

Avant que la règle et le sens de la proposition fussent métabolisés, les deux gardiens plutôt qu'aller sur la balle pour frapper et marquer, couvraient le but. Elles sont servies un jour sérieux répétitions, vous assaisonnées par exhortations, pour gagner une attitude correcte dans la règle, mais pas fonctionnel à l'exercice, car le but était induire les gardiens à la sortie et il voulait "les mesurer leur courage. D'ici la considération: si adultes de bonne qualité ont rencontré difficulté, est-ce que chose arrive avec des enfants et garçons en âge évolutif avec de la capacité moins plus petite et moins

vécue de terrain? L'étape premier il est servi à jeter la graine de la curiosité, il voulait les induire les présents à penser exercices en qui regarder au-delà du simple technique analytique.

### Jeu et technique

De Paoli a modifié de fois en fois l'objectif: si dans l'étape première il demandait de sortir l'adversaire en anticipant et de marquer, dans la seconde on devait adresser la balle latéralement. La proposition première sert à évaluer le courage enfin, la seconde a par contre demandé des gestes semblables à ceux du match comme la sortie latérale entre deux silhouettes, qui représentaient les partenaires d'équipe.

Les appuis ont successivement, alterné une balle basse et une haute, de façon à induire le gardien à anticiper l'adversaire, une fois à terre et une fois en vol.

Dans cette phase a été fondamentale l'interaction avec Rapacioli qui a expliqué la technique de relevé. Il s'agit d'une proposition rythmique, par conséquent fondamental de savoir se relever au mieux, se positionner rapidement et correctement pour l'intervention suivante en avance sur l'autre gardien. Importante l'assistance immédiate du préparateur pour tout de suite apporter les corrections.

### L'interaction entraîneur - préparateur

Un autre pas en avant a été représenté par l'insertion de deux joueurs, donc le "match jamais vu" s'est transformé de 1>1 + gardiens.

L'objectif ? Marquer et protéger le but, avec le gardien qui peut sortir avec les mains pour prendre la balle, justement comme en match. Mais on veut déplacer l'attention des modèles technico-tactiques vers la communication, le cri: "j'ai" ou "je reste (dans le but)" a montré des différences de style entre les quatre gardiens. Nous avons vu qu'il y en a qui ne parle pas, qui parle avant et qui parle au moment juste: quel la règle générale à suivre? La seule valide est: ne prends pas de but!

Dans cette circonstance il on a déplacé le focus attentif non pas sur qui prend la balle, mais sur la communication gardien - défenseur, certaines fois il ne faut pas regarder seulement le gardien, mais il est utile d'observer aussi les joueurs en mouvement. C'est ici, fondamental, parce que l'entraîneur intervient sur l'interaction entre joueurs, pendant que le préparateur soigne l'aspect analytique du geste technique.

### La position dans le jeu

A partir de la sixième étape on peut poser le problème de la position dans le jeu, parce que le gardien peut souvent donner le feu vert à la manœuvre et son choix, juste ou incorrect conditionne l'action.

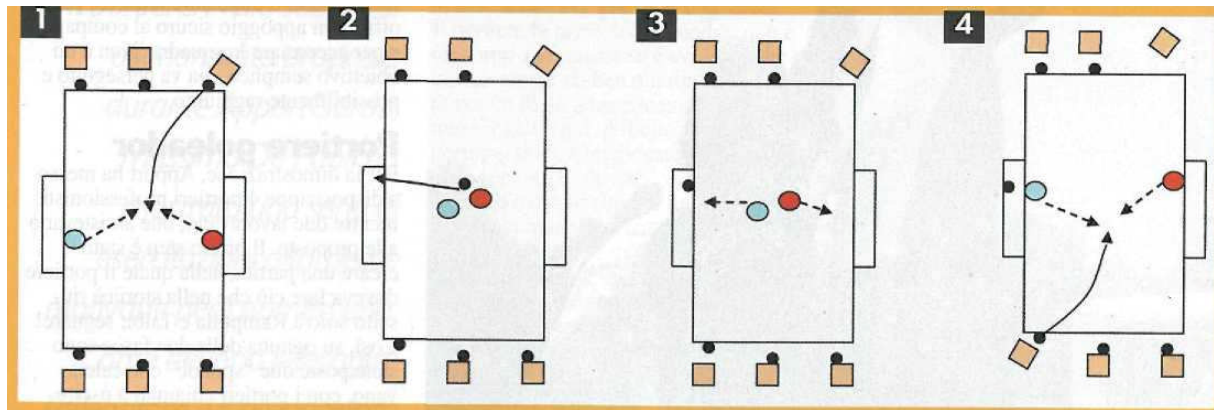
Le terrain est divisé en trois zones, avec des silhouettes de référence:  
côté bas, avec la possibilité de servir avec les mains en largeur le joueur qui s'écarte;  
Côté mi-terrain, avec le gardien qui relance avec les mains en utilisant une technique différente de la précédente ..

Points d'apprentissage: l'espace de jeu est constitué par un rectangle de 40 X 20 mètres avec deux buts opposés (espace utilisé dans les cinq premières étapes), et de deux espaces placés derrière les buts respectifs et subdivisé en trois zones, espaces que le gardien devra rechercher avec la première passe.

Nous aurons:

- un côté bas pour fonder le jeu en largeur,
- une partie centrale pour transmettre la balle à un milieu de terrain ou à un joueur inséré dans cette zone
- une zone haute corrélacionnelle au jeu du gardien en profondeur (les zones adjacentes l'espace central caractérisent l'étape six et plus).

Description: le long des lignes latérales de l'espace central sont disposés trois joueurs par côté en possession de balle, un en position centrée et les deux autres placés sur les lignes de fond de terrain de chaque but. L'entraîneur indiquera le joueur qui devra effectuer la passe en décidant rythme et modalités exécutives.



### Etape1:

Phase 1 sortie, (illustration 1),: attaque de la balle, l'entraîneur indique le joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche.

Phase 2, dégagement, (illustration 2) ,: le gardien doit frapper la balle et tenter de l'adresser dans le but adverse.

Phase 3, repositionnement (illustration 3),: les gardiens rentrent dans le but et se positionnent pour une nouvelle sortie.

Phase 4 sortie, (illustration 4),: attaque de la balle, l'entraîneur indique un autre joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche.

Objectif: vaincre la peur et induire les gardiens à attaquer la balle; augmenter la mobilité et la réactivité en alternant la prise de position en fonction d'où viennent les passes.

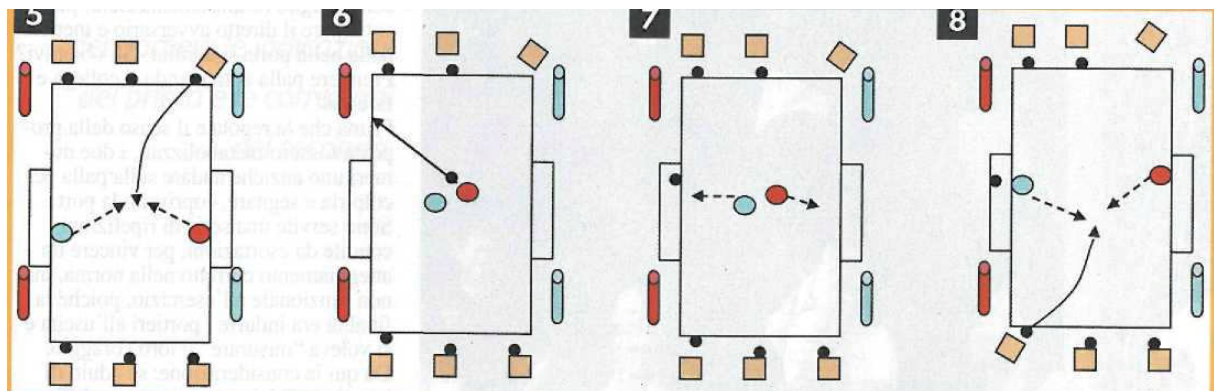
### Etape 2: 1 gardien >1 gardien

Phase 1 sortie (illustration 5) ,: attaque de la balle, l'entraîneur indique le joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche.

Phase 2, relance ou dégagement, (illustration 6),: le gardien qui frappe la balle tente de l'adresser vers une des zones préétablies.

Phase 3, remplacement, (illustration 7),: les gardiens rentrent dans leur but et se positionnent pour une nouvelle sortie.

Phase 4 sortie, (illustration 8),: attaque de la balle, l'entraîneur indique un autre joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche. Objectif: savoir adresser la balle frappée en sortie.



### ÉTAPE3:

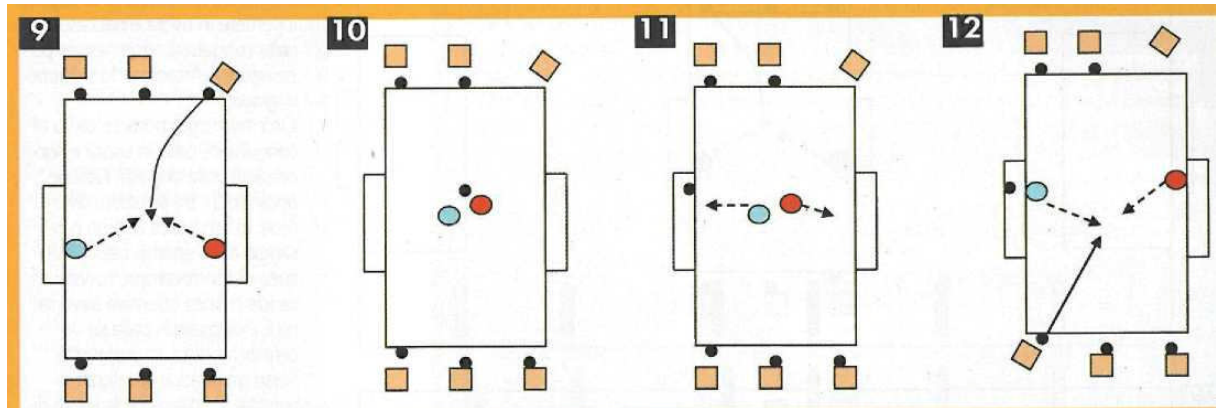
1 gardien >1 gardien

Phase 1 sortie haute, (illustration 9): attaque de la balle, l'entraîneur indique le joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche.

Phase 2 sortie haute avec prise de balle (illustration 10),: le gardien qui le premier atteint la balle doit tâcher de maintenir sa prise de balle et résister à la charge du gardien adverse.

Phase 3, remplacement, (illustration 11):

Phase 4 sortie haute avec prise de balle d'un autre serveur(illustration 12),: le gardien qui le premier atteint la balle doit tâcher de maintenir sa prise de balle et résister à la charge du gardien adverse



#### Etape 4

1 gardien >1 gardien

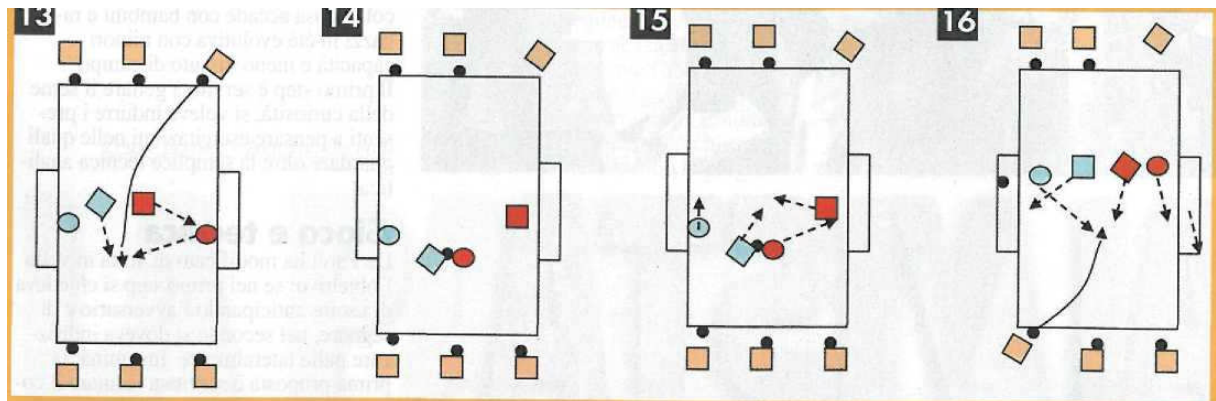
Phase 1: le gardien rouge attaque la balle pendant que le gardien bleu défend le but (illustration 13). Dans l'entre temps, le joueur rouge couvre le gardien, en rentrant vers le but.

Phase 2 : Duel entre le gardien rouge et le joueur bleu (illustration 14)

Phase 3, remplacement, (illustration 15) ; les gardiens rentrent dans le but et les joueurs se positionnent pour un nouveau centre.

Phase 4, sortir ou couvrir le but? (illustration 16),: à l'attaque de la balle, l'entraîneur indique un autre joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche.

Objectif: chaque gardien indique au partenaire le comportement à rechercher en phase défensive ou offensive, principes de tactique individuelle, et il décide si sortir ou couvrir le but.



#### ÉTAPE 5:

1 gardien + 2 joueurs >1 gardien + 2 joueurs

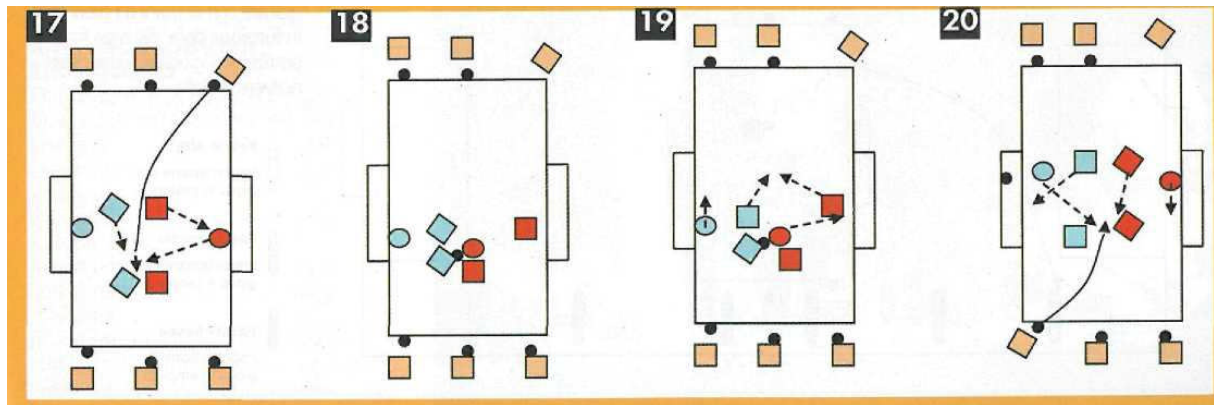
Phase 1, sortir ou couvrir le but? (illustration 17) ; l'entraîneur indique le joueur qui doit et gardiens rentrent en but et ils les positionnent pour une nouvelle sortie.

Phase 2, balle disputée, (illustration 18),: dans la situation supposée les choix faits par les deux gardiens sont différents: le rouge attaque la balle pendant que le bleu couvre le but. Dans l'entre temps, les joueurs rouges décident si couvrir le gardien ou marquer un adversaire.

Phase 3, remplacement, (illustration 19),: les gardiens rentrent dans leur but et les joueurs se positionnent pour un nouveau centre.

Phase 4, sortir ou couvrir le but? (illustration 20) ; attaque de la balle, l'entraîneur indique un autre joueur qui doit effectuer une passe aérienne en cloche

Objectif: chaque gardien indique aux partenaires le comportement à rechercher en phase défensive ou offensive, principes de tactique collective, et il décide si sortir ou couvrir le but.



### ÉTAPE 6:

1 gardien + 4 joueurs > 1 gardien + 4 joueurs

Les joueurs disposés le long des lignes latérales de l'espace de jeu effectuent une série de passes aériennes en cloche vers les deux lignes défensives de quatre joueurs qui s'affrontent avec l'objectif de couvrir le gardien en sortie et dans le cas de balle conquise recherchent les positions les plus efficaces pour le développement de jeu.

Objectif: chaque gardien tâche de conquérir la balle en sortie et impose l'action successivement avec une passe en largeur sur un latéral.

### ÉTAPE 7:

1 gardien + 7 joueurs > 1 gardien + 7 joueurs

Les joueurs disposés le long des lignes latérales de l'espace de jeu effectuent une série de passes aériennes en cloche vers les deux lignes défensives de 7 joueurs, qui s'affrontent avec l'objectif de couvrir le gardien en sortie et dans le cas de balle conquise recherchent les positions les plus efficaces pour le développement de jeu.

Objectif: chaque gardien tâche de conquérir la balle en sortie et impose l'action successivement avec une passe en largeur sur le latéral ou adresse la balle sur un des trois milieux de terrain placés au-delà de l'espace de jeu défini par les deux buts.

ÉTAPE 8: idem avec 1 gardien + 10 joueurs v 1 gardien + 10 joueurs

Objectif: chaque gardien tâche de conquérir la balle en sortie et impose l'action successivement avec une passe en largeur sur le latéral ou adresse la balle sur un des trois milieux de terrain placés au-delà de l'espace de jeu défini par les deux buts ou en sautant les milieux de terrain en envoyant le ballon à l'attaquant latéral ou central.