



## PRISES DE BALLE ET DÉPLACEMENTS

Voici le premier des textes à paraître concernant les gardiens de buts au soccer. Seront abordés ici la prise de balle (sous ses différentes formes) et les déplacements. Ces deux gestes sont à la base du travail de gardien de but.

### Prise de balle

La prise de balle est l'élément fondamental sur lequel il faut en permanence sensibiliser les gardiens dès le plus jeune âge. La qualité de la prise de balle et la fréquence de son utilisation permettent de différencier le niveau des gardiens de but. Une bonne prise de balle est le geste effectué par le gardien de but pour se saisir, en un seul temps, du ballon avec ses mains. Peu importe le geste technique effectué avant cette prise de balle (plongeon, détente verticale ou autres), nous devons continuellement lutter contre le **bon accomplissement du gardien de but** quand il repousse ou dévie une balle à la suite d'une frappe du joueur adverse. S'il agit ainsi, il redonne une chance aux attaquants adverses de marquer.

### En formation

Les entraîneurs doivent **encourager** le gardien de but, surtout en formation, à ne pas repousser ou relâcher les ballons. S'il est bien placé sur les trajectoires des ballons, il estime avoir accompli le travail en repoussant de forts belles manières ceux-ci. Mais ce n'est pas ce qui devrait être fait. En ne voulant pas prendre de risque, le gardien s'approprie cette mauvaise façon de faire jusqu'à un âge avancé. Il faut plutôt « prendre des risques » et viser la possession du ballon après l'action.

Cette attitude est **inacceptable** et nous devons changer cet état d'esprit déjà à l'entraînement car c'est à ce moment que le gardien de but doit **prendre les risques** (bien

que le mot est fort) à capter les ballons en une seule prise. Certes, nous devons par moment accepter de les voir complètement rater leurs prises ou simplement relâcher un ballon.

Ainsi, il saura évaluer, le jour du match, si ses prises de balles comportent des risques ou non et ce, selon les situations. Son efficacité s'en verra décuplée. Par contre, si cette rigueur n'est pas présente aux entraînements, il n'a en compétition qu'un choix limité et il doit se contenter seulement de repousser les ballons.

C'est durant l'entraînement collectif qu'il est préconisé de mettre en pratique, en situations presque réelles, les exigences des entraînements spécifiques. Il va par conséquent affiner sa précision quant à la prise de risque, de façon à ce que tout ballon dévié ou repoussé soit véritablement un ballon **réellement impossible** à capter en une seule prise.

Cette **impossibilité** dépend de plusieurs paramètres qui ne sont pas toujours objectifs ni constants dans le temps. On peut citer la confiance en soi, la sensation gants-ballon, l'état de la pelouse, etc.

L'avantage d'un arrêt sans retour, en gardant la possession de la balle, est que votre équipe est déjà en position d'attaque ou de contre-attaque. Pour optimiser tout cela, le gardien de but doit donc être bon et efficace sur ses relances.

### Pistes de travail

Afin de travailler la qualité des prises de balles avec un geste technique supplémentaire (plongeon, arrêt debout, etc.), nous mettrons en place un ou des attaquants qui joueront les ballons relâchés par le gardien de but. Les illustrations 1, 2, 3 et 4 montrent quelques séquences en ce sens. Nous commençons toujours par une situation de réussite (travail analytique) et on se dirige vers une situation d'échec (création d'incertitudes et forme jouée).

## **Les déplacements**

Certains considèrent le déplacement comme un acte physique. Je le vois plutôt comme une action motrice très technique. Le principe du déplacement pour se replacer, se placer, réagir, agir, fermer son angle est de se mouvoir dans un espace approprié en restant continuellement en contact avec le sol tout en ayant toujours les mains bien positionnées. En étant sur ses appuis, le gardien de but intervient de manière efficace à une situation imprévisible. La qualité du geste technique (plongeon ou autres) dépend de la qualité des déplacements et des appuis au sol le précédant. Il est important de ne pas croiser ses jambes en se déplaçant (sauf pour le déplacement arrière oblique).

### Pistes de travail

L'apprentissage des déplacements passe par un apprentissage moteur de la recherche d'appuis dès le jeune âge et du perfectionnement de ceux-ci en mettant l'accent sur la qualité d'appuis une fois le gardien de but aguerri.

On retrouve des déplacements dans les exercices des figures 1, 2, 3 et 4.

## Illustrations et explications

### Notes :

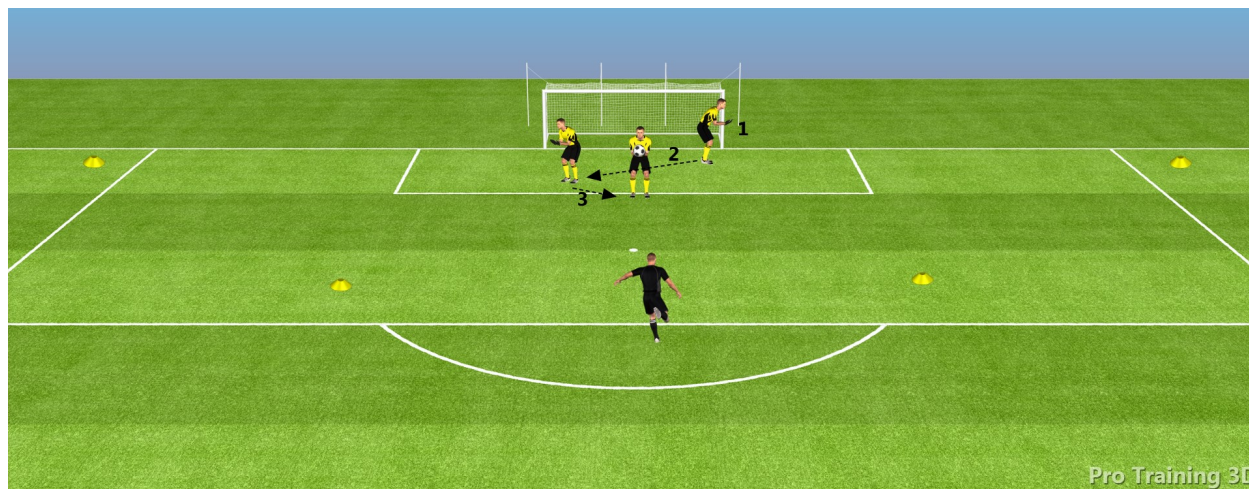
- 1- Le cône représente un joueur porteur du ballon (s'assurer que le GB est toujours bien orienté)
- 2- Varier les prises de balles (haute, au sol, dans le panier, avec rebond)
- 3- Après une prise de balle, exécuter une relance à la main (courte ou longue) sur des cibles précises (portes, joueurs qui se démarquent, etc.)
- 4- Travailler des deux côtés (droit et gauche)
- 5- Varier la position des cônes (différentes orientations) et de celui qui frappe les ballons
- 6- 4 à 6 répétitions/côté
- 7- Une fois le geste bien maîtrisé, mettre un ou deux attaquants qui jouent les ballons relâchés (obliger le GB à toujours capter le ballon)

### Illustration 1



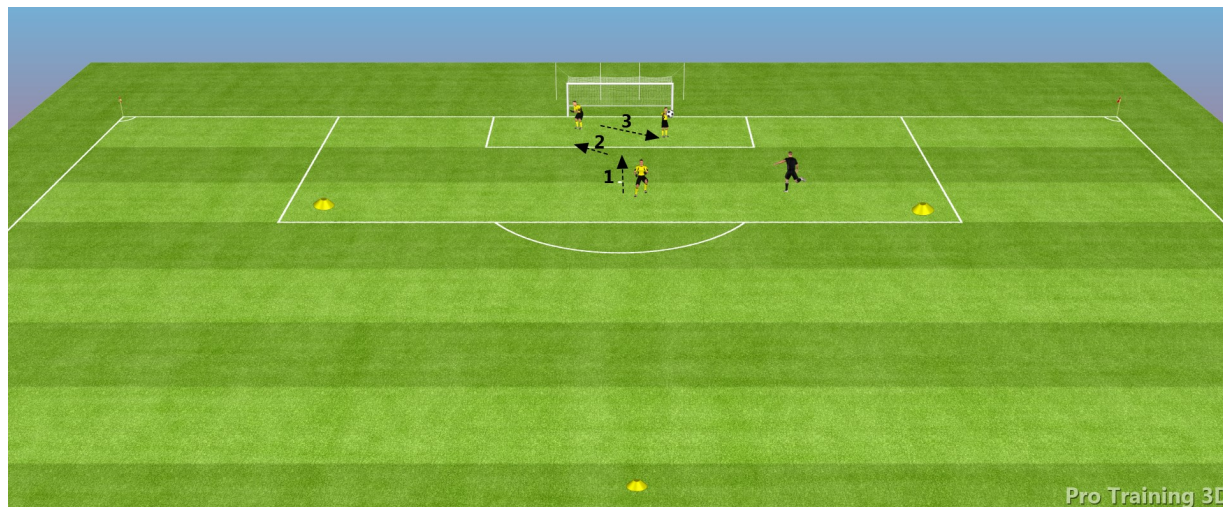
- Le GB se place face à l'entraîneur
- (1) Déplacement vers l'avant en s'orientant par rapport au cône (ballon)
- (2) Déplacement en pas chassés suivi d'une prise de balle mi- haute (3)

## Illustration 2



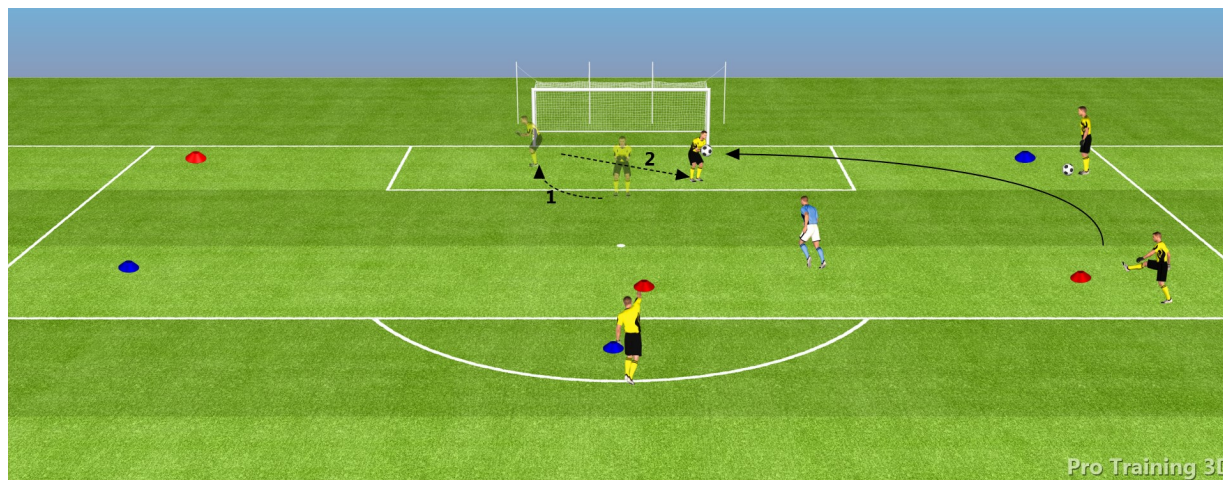
- (1) S'oriente face au cône (ballon).
- (2) Déplacement avant et s'oriente face au second cône (ballon).
- (3) Pas chassés et prise de balle mi-haute

## Illustration 3



- (1) Le GB orienté face au cône (ballon) se déplace en course arrière.
- (2) En pas chassés, il s'oriente face au second cône (ballon).
- (3) Se déplace en course avant et prise de balle mi-haute

## Illustration 4



- Le GB orienté vers son entraîneur, qui lui montre un cône de couleur
- (1) En pas chassés s'oriente vers le cône de la couleur indiquée (ballon)
- (2) Se déplace en course avant au côté opposé au cône de la couleur indiquée et prise de balle mi-haute.
- Mettre un attaquant pour jouer les ballons relâchés par le GB

### **Nabil Haned**

Directeur technique adjoint ARSQ  
Responsable des gardiens de but