

## Le jeu d'attaque du gardien de but

Par Lorenzo di Torio

Le portier est le premier attaquant d'une équipe de football et parmi les devoirs dont il doit s'acquitter, il n'y a seulement donc d'éviter les buts. Aujourd'hui, plus que dans le passé, il faut relancer le jeu soit à la main soit avec les pieds, avec une grande efficacité. Combien de fois de son renvoi avec les pieds ou d'une relance correcte à la main a jailli une action de but pour sa propre équipe. Et combien de fois, un choix incorrect a par contre, compromis une nouvelle action offensive ou, a permis aux adversaires de s'emparer du ballon, et se rendre dangereux à leur tour.

### De plus en plus offensifs

Une enquête récente sur les performances des plus grands portiers du monde a attesté que les actions offensives, renvoi au pied ou à la main et dégagement, 64% se sont déroulés sous l'impulsion du gardien. De l'analyse de telles données, la nécessité émerge d'enrichir nos entraînements en tâchant de proposer au portier des exercices dans lequel le renvoi offensif est inclus. Dans le moment dans lequel le dernier défenseur devient le nouveau porteur de balle - en interceptant un tir destiné au but ou en recevant une passe en retrait de son partenaire - il doit accomplir, avant d'exécuter la relance, une évaluation rapide de la situation et choisir la technique "fondamentale" la plus efficace pour la réussite de la nouvelle action d'attaque.

Le choix de relancer au travers d'un renvoi au pied de volée ou après rebond, en drop, ou d'utiliser les mains avec une passe longue à la manière d'un lanceur de javelot est une forme de communication avec un choix tactique précis. Il est clair que le portier, pour réussir l'action de remise en jeu, doit évaluer la position de ses partenaires ( si la relance arrive à la main il ne peut pas distribuer le ballon à un partenaire "marqué" comme il doit éviter de relancer avec les pieds dans une zone du terrain où la présence des adversaires est prédominante), des adversaires, du résultat de la compétition,( si on est en train de gagner les temps de réflexion sont plus longs et on cherche la solution la moins risquée), les indications données par l'entraîneur (parfois on préfère une passe longue en drop pour chercher la "tête" de l'attaquant le plus haut) et la tactique défensive qu'utilise l'adversaire.

### À la main...

Le renvoi à la main est utilisé pour passer le ballon aux partenaires en général qui se trouvent dans leur propre moitié de terrain, car sur ces distances, c'est un moyen plus précis qu'une relance avec les pieds. Les types de passe longue sont principalement de trois ordres:

- en roulement comme si on jouait aux boules;
- par dessus l'épaule, typique d'une passe longue de javelot ou de base-ball;
- en balancier, effectuée de derrière vers le haut bras tendu.

Un des principes qui doit régler n'importe quel type de renvoi à la main est de destiner le ballon à la zone opposée à celle de laquelle est parvenue. Un principe doit être connu aussi des composantes de l'équipe, en tout ce qu'ils devront s'écarter pour se démarquer et recevoir, en paix, le ballon relancé par le portier.

### ...ou avec les pieds

Les motifs pour lesquels le portier opte pour le renvoi au pied sont dictés, principalement, par l'exigence de transférer le ballon dans la moitié de terrain adverse, pour opérer une action de contre-pied et de faire monter sa propre équipe dans la moitié de terrain adverse; celle-ci est une tactique très utilisée pour sortir d'une action de pressing et pour exercer le contre-pressing.

Les deux manières de frapper sont:

- ▶ du coup de pied de volée, avant que la balle touche par terre;
- ▶ après rebond (drop), c'est-à-dire en frappant le ballon dès que celui-ci a touché le terrain.

L'idéal pour le portier serait d'effectuer une parabole tendue, précise avec une frappe de demi-volée comme sont habitués à le faire les portiers sud-américain, en particulier les Argentins qui frappent le ballon à environ un demi mètre de hauteur avec le cou du pied tourné vers le bas et avec une rotation légère du corps notamment de la hanche.

Une des bases de l'entraîneur des portiers va être d'instruire nos athlètes à renvoyer loin et avec précision

notamment à l'entraînement, nous préparons les portiers à la recherche de la précision en évitant la relance longue avec une parabole très haute. On rappelle que de cette manière on facilite la réorganisation défensive de l'équipe adverse.

Le renvoi effectué par le portier permet à sa propre équipe de "remonter" à la ligne médiane du terrain pour pouvoir, éventuellement, défendre loin de son propre but ou attaquer près de celui de l'adversaire.

## Exercices de relance

### Exercice 1

le portier place le ballon à la limite de la petite zone et il tâche d'adresser sa relance à l'intérieur d'un des deux carrés de 12 mètres de côté, précédemment délimité aux deux bouts du terrain dans les alentours de la ligne médiane.

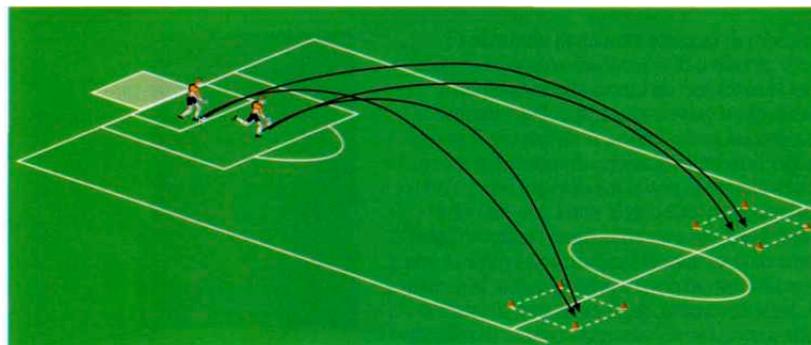
Variante: après une intervention avec prise de balle, exécuter le renvoi de volée ou en drop.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement.

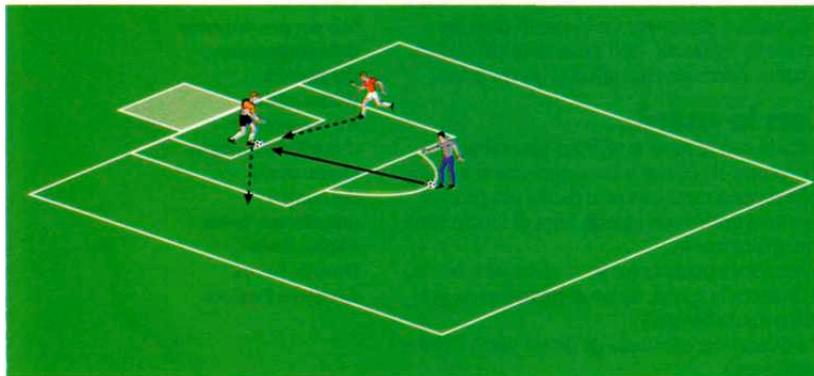
Objectif: acquérir la technique de relance.

Conseillé pour tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique de relance. On gardera présent à l'esprit que pour les jeunes portiers la distance entre les carrés et le but doit être inférieure.

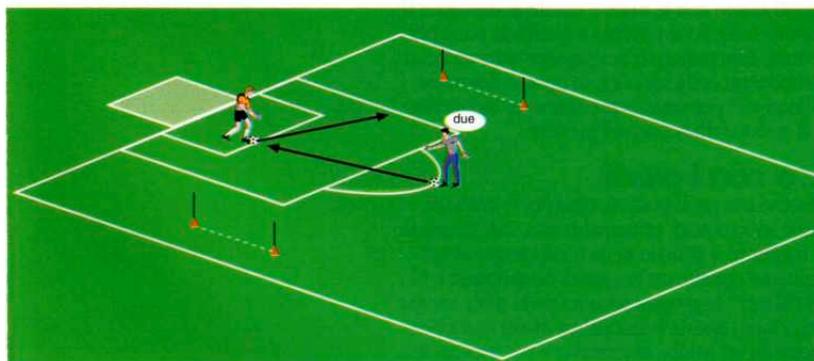
Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon. On lui conseil de frapper alternativement soit avec le pied droit soit avec le gauche.



Esercizio 1



Esercizio 2



## Exercice 2

Le portier, placé aux limites de la petite zone, contrôle une passe en retrait de l'entraîneur situé à la limite de la zone des 16.50m, avant de recevoir doit évaluer si son entraîneur lève le bras droit, tendant à signifier qu'un adversaire exécute une action de pression sur son côté gauche, dans ce cas le portier contrôle avec le pied gauche pour s'interposer entre adversaire et ballon.

Même action, en inversant le pied de contrôle, si le technicien lève le bras gauche. Si, l'entraîneur lève par contre, les deux membres supérieurs, le portier contrôle la sphère vers l'avant, pour exécuter la relance.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement

Objectifs: stimuler le portier à contrôler le ballon en tenant compte de la présence des adversaires et de son comportement tactique.

## Exercice 3

Le portier, placé aux limites de la petite zone, contrôle une passe en retrait du technicien, situé à la limite de la zone des 16.50m. Avant d'effectuer le contrôle il doit tenir compte du numéro crié par son entraîneur. le portier doit adresser le ballon dans le but classifié "pair" situés à sept mètres entre la ligne latérale et la ligne verticale de la zone de rigueur. si le numéro crié est pair, vice versa si le numéro crié est impair, relancer sur l'autre petit but.

Nombre de répétitions: on conseil l'exécution de 6-8 renvois après avoir effectué un bon échauffement.

Objectifs: stimuler le portier à contrôler le ballon en tenant compte de la zone dans lequel devra être effectuée la relance.

## Exercice 4

Le portier après avoir intercepté un ballon en sortie haute, le renvoie de l'intérieur de sa propre zone en le frappant, de volée ou en drop, vers un des trois carrés de 20 mètres de côté, définis 1,2 et3, précédemment délimité dans le moitié de terrain adverse, indiqué par l'entraîneur. On conseil de suggérer au portier de frapper en drop quand il doit adresser la balle dans le carré central permettant une parabole plus tendue et rapide avec meilleure possibilité de la part de l'attaquant de créer une action gagnante.

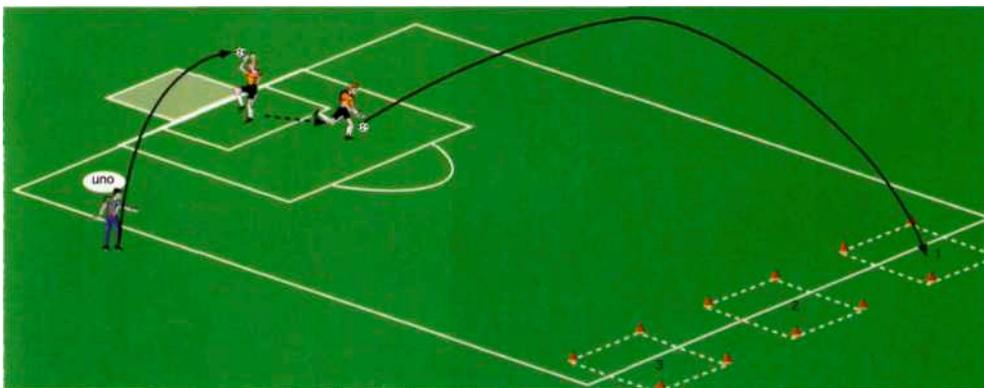
Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement.

Objectif: acquérir la technique du renvoi avec les pieds.

Conseillé pour tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique de relance. On gardera présent à l'esprit que pour les jeunes portiers la distance entre les carrés et le but doit être inférieure.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon. On conseille, en outre, de faire frapper le portier soit avec le pied droit soit avec le gauche alternativement.

On doit garder présent à l'esprit que le drop pour quelques portiers peut résulter d'exécution difficile; en conséquence on suggère de ne l'utiliser que s'il possède une technique correcte.



## Exercice 5

Le portier après avoir paré un tir, en sortie haute ou en plongeon, il renvoie ensuite le ballon vers un des deux partenaires placés dans les alentours de la ligne latérale à hauteur de la moitié de terrain. Les deux partenaires signaleront au portier à qui le ballon doit être lancé en tournant ou non le dos: Ainsi faisant le joueur simule une situation où il n'est pas apte, par exemple un marquage de la part de l'adversaire, pour recevoir le ballon. Le portier donc, avant de relancer, observe la position des deux partenaires rapidement

et, dans le cas où les deux lui tournent le dos, il devra relancer le ballon, avec un drop ou de volée, le plus loin possible vers le milieu de terrain.

Variante: l'action de relance du portier alternativement peut être exécutée soit à la main soit avec les pieds.

Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement

Objectif: acquérir la technique du renvoi à la main et avec les pieds.

Conseillé pour: tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique du renvoi. Il se tient présent que pour les portiers jeunes la distance entre les partenaires et le but doit être inférieure.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon soit à la main soit avec les pieds au-delà à entraîner la capacité de lecture tactique de la situation en acte.



#### Exercice 6

Le portier après avoir intercepté un ballon en sortie haute, ou en plongeon, en suivant les signaux visuels du technicien: bras droit haut - indique le renvoi dans les pieds, de drop ou de volée dans le secteur gauche;; bras gauche haut - renvoi dans le secteur droit; les deux bras hauts - passe longue centrale à la recherche de la profondeur.

Variante: l'action de relance du portier peut aussi être exécutée avec les mains.

Nombre de répétitions: 6-8 après un bon échauffement.

Objectif: acquérir la technique de relance avec les pieds.

Conseillé pour: tous les portiers dans les entraînements dédiés à la technique du renvoi.

Caractéristiques: avec cet exercice le portier est entraîné à renvoyer avec précision le ballon et en même temps il exécute des tâches tactique suite aux signaux accomplis avec les bras. Aussi dans ce cas on simule une situation très voisine au déroulement réel d'une compétition.

