



L'entraînement des gardiens de but de l'UEFA

Une approche intégrée et participative

**« Se réunir est un début,
rester ensemble est un progrès,
et travailler ensemble est la réussite. »**

Henry Ford (1863-1947)

Créé par l'unité de l'UEFA chargée du développement technique et par le groupe consultatif de l'UEFA en matière d'entraîneurs de gardiens, qui rend compte directement au Panel Jira de l'UEFA.

Groupe de travail :

Packie Bonner, Frans Hoek, Martin Thomas, Jan Erik Stinessen, Marc van Geersom, Hans Leitert



L'entraîneur de Manchester City, Pep Guardiola, donne des explications tactiques au gardien Ederson Moraes.
Source : Getty

Table des matières

1	Introduction	6
2	L'évolution du rôle de gardien-ne	8
3	Structure du football	12
3.1	Prérequis du football	12
3.2	Objectif	12
3.3	Fonctions des équipes	12
3.4	Phases de jeu	12
3.5	Principes de jeu	13
3.5.1	Tâches de l'équipe qui attaque	14
3.5.2	Transition vers phase défensive	14
3.5.3	Tâches de l'équipe qui défend	15
3.5.4	Transition vers phase offensive	15
3.6	Caractéristiques des balles arrêtées	16
3.7	Organisation de l'équipe	17
4	Le rôle des gardiens	18
4.1	Des niveaux d'engagement qui varient	18
4.2	Processus de prise de décision des gardiens	20
4.3	Principes du rôle de gardien-ne	20
4.4	Développer les compétences des gardiens	22
5	Le développement des entraîneurs de gardiens	24
5.1	Le rôle de l'entraîneur-e de gardiens	24
5.2	Les tâches générales de l'entraîneur-e de gardiens	24
5.3	Tâches spécifiques de l'entraîneur-e de gardiens	24
5.4	Les compétences de l'entraîneur-e de gardiens	25
5.5	Le parcours de formation des entraîneurs	26
5.5.1	Formation pragmatique	27
5.5.2	Étapes de la progression pédagogique	27
5.6	L'art d'enseigner	29
5.6.1	Top cinq des considérations	29
6	Conclusion	31
7	Références	32
8	Annexe	33



Le gardien du Liverpool FC Bruce Grobbelaar plaisante avec les supporters à Anfield, en avril 1988. Source : Getty

1 Introduction

« **Les gardiens sont différents !** » Pourquoi tant de personnes, y compris les entraîneurs de football, voient toujours les gardiens de but comme une espèce exotique difficile à cerner et donc quasiment impossible à comprendre, et encore moins à entraîner et à former ? La réponse à cette question n'est pas simple.

Pourtant, tout le monde ne voit pas les choses ainsi. Cela vient peut-être du fait qu'il n'existe pas de définition claire et universelle du rôle de gardien-ne de but au sein d'une équipe. Certaines personnes pensent qu'être gardien-ne, ce n'est que faire des arrêts, tandis que d'autres affirment que le football moderne demande aux gardiens de se concentrer essentiellement sur le jeu offensif, et qu'ils devraient donc être considérés comme des joueurs de champ supplémentaires. Cette interprétation a même conduit certains pays et certaines associations régionales à changer officiellement l'appellation du poste, passant ainsi de « gardien-ne de but » à « joueuse/joueur de but »¹.

Il revient à l'entraîneur-e de gardiens de décrire et d'évaluer le rôle, les prestations et le développement de celles et ceux qu'il/elle entraîne. D'aucuns développent également leurs propres

philosophies en matière de gardiens de but, plus ou moins descriptives, et en retirent des méthodes d'entraînement. Quelques entraîneurs de gardiens deviennent des formateurs d'entraîneurs et apportent aux associations régionales et nationales un contenu spécifique, qui peut se baser principalement sur leur propre expérience.

Si une seule personne se sent assez en confiance pour parler des gardiens de but, d'autres voudront probablement intervenir de manière active uniquement dans des cas graves, comme une erreur décisive commise par un-e gardien-ne. La même chose s'applique aux entraîneurs de gardiens qui ne sont pas assez confiants ou compétents pour parler de sujets relatifs à l'équipe dans son ensemble. Un tel manque de confiance et de connaissances de part et d'autre conduit souvent à moins de communication entre l'entraîneur des gardiens et le reste du staff technique. Par conséquent, l'entraîneur des gardiens est souvent moins impliqué dans les discussions sur l'équipe, et les gardiens sont également moins impliqués dans l'entraînement collectif.

Néanmoins, plusieurs développements dans le football moderne, qui est le sujet de nombreuses recherches académiques, indiquent notamment que les futurs programmes

d'entraînement des gardiens de but vont bénéficier d'une plus grande intégration, de moins d'isolement et de simulations d'entraînement prenant en compte les vraies exigences du football². Le slogan de l'UEFA qui dit que « les gardiens de but font partie intégrante de l'équipe ; ils ne sont pas à part » doit être considéré comme une directive générale et valide à une approche moderne visant le développement efficace des joueurs et de l'équipe. Cela ne signifie pas que les gardiens doivent toujours et exclusivement travailler au sein de l'équipe. Cela veut plutôt dire que tous les entraîneurs doivent viser la manière la plus efficace de développer tous les joueurs individuellement mais également en tant qu'unité. D'un point de vue spécifique aux gardiens de but, il convient de trouver le bon équilibre entre travail individuel³ et travail collectif de manière à maximiser le potentiel des gardiens et s'assurer qu'ils s'intègrent à l'équipe au niveau de compétition requis. Fait important à prendre en considération : l'implication des gardiens dans un match ne dépend pas seulement du comportement de leurs coéquipiers et de leurs adversaires, mais aussi de facteurs externes comme la météo et l'état du terrain, pour ne citer qu'eux. Ainsi, si les gardiens veulent développer des compétences spécifiques⁴, ils doivent s'entraîner dans un environnement qui reflète les conditions de match, ce qui ne peut se faire qu'en établissant une collaboration importante entre l'entraîneur-e de gardiens et les autres membres du staff technique, ainsi qu'en planifiant et en dirigeant les séances d'entraînement comme dans un partenariat.

Cependant, avant que les entraîneurs de gardiens et les autres membres du staff ne travaillent ensemble, ils doivent comprendre le rôle de chacun-e. Du point de vue des gardiens, ceci peut être réalisé en fournissant aux entraîneurs de tous les niveaux une explication généraliste du rôle des gardiens en plus d'une définition claire des tâches générales et spécifiques qu'ils accomplissent au cours d'un match. En outre, la connaissance et la compréhension du football doivent être divisées en principes clés, qui doivent être considérés comme la base de la réussite des gardiens.

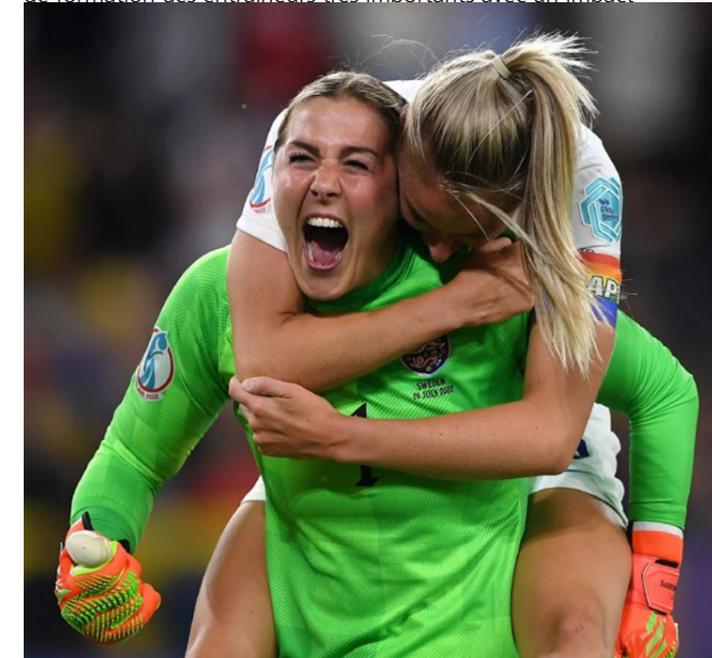
Si les entraîneurs de gardiens peuvent ajouter la connaissance des fonctions et des tâches générales de l'équipe à leur expertise, c'est gagnant-gagnant, car tout le monde travaille ensemble plus efficacement. Bien sûr, il est important de prendre en considération le fait que de nombreuses cultures footballistiques n'ont pas encore l'habitude d'engager activement l'entraîneur des gardiens dans les discussions relatives à l'équipe, mais cela ne veut pas dire qu'elles n'en retireraient pas de bénéfices.

Pour accélérer ce processus et soutenir le programme de formation des entraîneurs de gardiens de l'UEFA, il faut se pencher sur une source importante de malentendus et d'erreurs d'interprétation. Malgré la mise en place d'une « philosophie d'apprentissage pragmatique » et en dépit de la révision de la *Convention des entraîneurs de l'UEFA*, qui soutient déjà les cours des diplômes A et B gardiens de l'UEFA, l'approche adoptée concernant le contenu des formations spécifiques aux gardiens diffère toujours entre les associations nationales, dans toute l'Europe. Il est surprenant de voir que souvent, il y a peu de points communs entre les différentes descriptions des spécificités

techniques et tactiques en la matière, qui devraient d'ailleurs être universelles.

L'une des principales responsabilités du programme de formation des entraîneurs de gardiens de l'UEFA est de garantir une norme d'apprentissage minimum commune qui permette la reconnaissance des qualifications des entraîneurs à travers tous les pays de l'UEFA. Ceci ne peut être réalisé que si des références génériques – objectives, fiables, acceptables dans le monde entier et applicables à toutes les cultures, à tous les âges et à tous les genres – sont établies. Les documents existants, comme les cursus des diplômes A et B gardiens de l'UEFA, ne proposent pas seulement du contenu spécifique aux gardiens, mais font aussi la promotion de la philosophie de « penser par le jeu » et mettent l'accent sur l'intégration efficace des gardiens au sein d'une équipe et de l'entraîneur des gardiens au sein du staff technique.

Pourtant, de nombreux entraîneurs semblent ne toujours pas comprendre de quelle manière le rôle des gardiens s'inscrit dans un collectif ni dans quelle mesure une approche de développement globale peut s'appliquer. Le présent document, qui fixe les exigences de la fonction de gardien-ne dans le football moderne et qui prend en compte les principes généraux de match, a été rédigé par l'unité Développement technique de l'UEFA dans le but d'améliorer la compréhension et d'accroître le soutien apporté aux équipes et aux entraîneurs. Cela nous permettra de définir une approche claire et logique à l'encontre des règles générales de la fonction de gardien-ne, ouvrant ainsi la voie aux entraîneurs du monde entier souhaitant générer des méthodologies d'entraînement durables et innovantes et des programmes de formation des entraîneurs très importants avec un impact



La gardienne anglaise Mary Earps et la capitaine Leah Williamson célèbrent leur victoire en demi-finale contre la Suède lors de l'EURO féminin de l'UEFA 2022.

² Scientifique allemand du sport et entraîneur professionnel de gardiens de but, Fabian Otte, en collaboration avec ses homologues Sarah-Kate Millar et Stefanie Klatt, écrit dans l'article *Skill Training Periodization in "Specialist" Sports Coaching* (Périodisation de l'entraînement des compétences dans la formation sportive spécialisée, 2019) que les gardiens et les autres joueurs vont bénéficier de « la mise en place de défis en matière d'entraînement, si on tient compte d'exigences du jeu représentatives et du niveau de complexité de la tâche perçue par l'athlète. »

³ Dans le développement des gardiens de but, les termes tels qu'« entraînement individuel » et « entraînement isolé » font généralement référence à des exercices routiniers (par exemple, des exercices techniques qui incluent des séquences d'action propres aux gardiens et qui doivent être clairement liés aux exigences du football).

⁴ Dans le cadre du football, il convient de distinguer le terme « compétence » du terme « technique ». D'après Lennox, Rayfield et Steffen (2006), « la technique est la capacité à réaliser une tâche physique, tandis que la compétence est la capacité à réaliser une tâche dans le cadre d'un match ». D'un point de vue académique, McMorris (2014) définit la compétence comme « la production cohérente de mouvements orientés vers le but qui sont assimilés et spécifiques à la tâche en question ».

¹ Le terme « gardien-ne de but » fait traditionnellement référence aux diverses tâches défensives, tandis que le terme « joueuse/joueur de but » est plus neutre, car il inclut également les tâches offensives. Le même principe s'applique au terme « entraîneur-e de gardiens ». Il sera important d'observer l'évolution de cette terminologie au cours des années à venir. De plus amples informations sont disponibles grâce au lien donné dans la liste des références à la fin du présent document.

2 L'évolution du rôle de gardien-ne

« Il faut connaître le passé pour comprendre le présent. »

Carl Sagan (1934–96)

Cette célèbre citation s'applique quand on parle de la manière dont le rôle et l'entraînement des gardiens ont évolué avec le temps ainsi que des raisons pour lesquelles cette évolution va se poursuivre.

Les gardiens de but ont été officiellement intégrés au football en 1871, lorsque les règles du football ont été modifiées pour permettre à un-e joueuse ou joueur désigné-e de toucher le ballon de la main « pour protéger son but » uniquement.⁵ Cependant, à l'époque, le football était bien différent, avec des formations tactiques très différentes et même un marquage du terrain qui n'était pas le même qu'aujourd'hui (illustration 1)⁶.

Lors des six décennies suivantes, les règles du poste de gardien-ne ont été régulièrement modifiées. Finalement, en 1931, il a été décidé que les gardiens pouvaient prendre le ballon des mains à toutes fins utiles à l'intérieur de leur propre surface de réparation, et qu'ils pouvaient faire jusqu'à quatre pas avec le ballon dans les mains. Lors des premières années d'existence du football, les méthodes d'entraînement n'étaient pas encore standardisées⁷. Ainsi, les joueurs se développaient principalement en acquérant de l'expérience lors des matches et en adaptant leurs propres stratégies et comportement au style, aux points forts et aux points faibles de leurs adversaires.

La création de compétitions internationales comme la Coupe du monde a eu une énorme influence sur l'évolution naturelle du football puisque ces compétitions offraient aux équipes issues de cultures différentes et avec un bagage technique différent la chance de s'affronter et les obligeaient à s'adapter. Même si ce processus a été interrompu par la Seconde Guerre mondiale, il a connu une renaissance au cours des années 1950, non seulement parce que le football devenait de plus en plus professionnel dans le monde, mais aussi grâce à la fondation de

l'UEFA. La création par l'instance dirigeante du football européen de plusieurs compétitions sur le continent a permis non seulement aux équipes nationales, mais aussi aux clubs de s'affronter régulièrement dans un format compétitif et structuré.⁸

En ce qui concerne le développement de la professionnalisation, les exigences en matière de performance ont grandi et ont donné une nouvelle signification à la formation, qui, jusque-là, était principalement basée sur les essais et les erreurs. Des ouvrages sur l'entraînement et les gardiens ont été publiés, et un nouveau terrain académique, la science du sport, est apparu. Ses effets sur l'entraînement du football se sont confirmés lorsque les entraîneurs ont commencé à appliquer au football le principe innovant de périodisation.⁹

Les entraînements spécifiques pour gardiens se sont généralisés au cours des années 1970, environ un siècle après la création officielle de ce poste. C'est surtout l'entraîneur-e principal-e, et plus tard l'entraîneur-e assistant-e, qui ont dégagé du temps pour les gardiens de but, généralement avant ou après les séances d'entraînement de l'équipe. Les exercices tendaient à être physiques et très répétitifs, composés de mouvements spécifiques mettant l'accent sur la charge et l'intensité plutôt que sur le contexte de jeu. Par la suite, tandis que les gardiens commençaient à être plus athlétiques, leur conscience tactique et leurs qualités techniques se sont améliorées plutôt grâce à l'expérience de jeu qu'aux entraînements spécifiques.

Cependant, il serait injuste de juger le choix d'un contenu d'entraînement de l'époque à la lumière de nos connaissances actuelles. En fait, l'intention constructive de travailler avec les gardiens spécifiquement à l'aide d'exercices liés à leur poste doit être saluée puisqu'elle a constitué un véritable tournant dans l'évolution de la formation footballistique. Souvent, les gardiens eux-mêmes définissaient le contenu et la progression des exercices, tandis que les devoirs et les responsabilités des entraîneurs (que ce soit l'entraîneur-e principal-e ou l'entraîneur-e assistant-e) se limitaient au bon déroulement des exercices de la manière attendue par les gardiens.

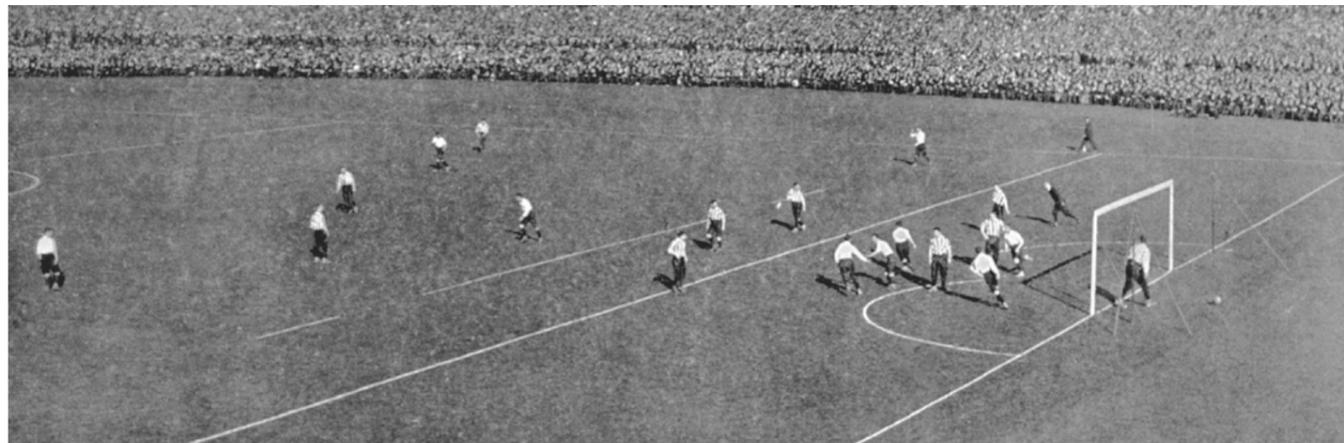


Illustration 1: Finale 1901 de la Coupe de la FA entre Tottenham Hotspur et Sheffield United. Source : Getty

5 Vous trouverez des informations plus détaillées en suivant le lien fourni dans la liste de références à la fin du présent document.

6 Le marquage actuel est entré en vigueur en 1902, avec la ligne médiane, les zones de but, les surfaces de réparation et le point de penalty tels qu'on les connaît aujourd'hui. L'arc de cercle devant la surface de réparation a été ajouté en 1937 pour donner suite aux suggestions de plusieurs associations européennes de football. Il s'agit donc de la seule partie du marquage du terrain qui n'est pas d'origine britannique.

7 Entre 1850 et 1920, les connaissances sur les méthodes d'entraînement ont évolué, mais il n'existait aucune norme de bonnes pratiques acceptée sur le plan universel. Les entraîneurs ne partageaient aucune information ni aucun détail sur ce qui fonctionnait, comme sur ce qui ne fonctionnait pas. Voir référence : Kiosoglous (2013).

8 L'UEFA a été créée en 1954, la Coupe d'Europe en 1955, la Coupe des vainqueurs de coupe et l'EURO en 1960, et la Coupe UEFA en 1971.

9 Les concepts de périodisation, d'organisation de l'entraînement, de biomécanique et de physiologie de l'effort sont les résultats de recherches menées par le scientifique russe Leonid Matveyev en 1962. Voir référence : Kiosoglous (2013).



Ronnie Moran, entraîneur assistant du Liverpool FC, travaille sur des exercices destinés aux gardiens avec Ray Clemence, en mars 1977. Source : Getty

Cette approche a forcé les gardiens à réfléchir en profondeur à leur poste. Ils ont commencé à reprendre les détails techniques du football avec l'objectif de les transformer en exercices spécifiques pouvant être mis en pratique lors des séances d'entraînement hebdomadaires. Cela a contribué à la création d'une mentalité de joueuse/joueur avec une énorme responsabilité personnelle. En revanche, cela a engendré la vision selon laquelle la formation des gardiens est spécifique et « très individuelle », et que donc seul un-e « expert-e » peut la réaliser. Cela a poussé les clubs et les entraîneurs à désigner des spécialistes. C'était l'arrivée des entraîneurs de gardiens.

Au cours des années 1980 et 1990, la formation des gardiens est devenue un métier à part entière, un métier principalement exercé par d'anciens gardiens de but. Ces derniers étaient généralement recrutés sur la base :

- de leurs compétences : avoir de l'expérience en tant que gardien était le principal prérequis, car cela sous-entendait automatiquement une bonne connaissance du poste ; et
- d'un processus de sélection ad hoc : du fait du manque de descriptif de poste formel et de procédures de recrutement, la plupart des entraîneurs de gardiens ont été engagés sur la base de leurs relations personnelles avec les dirigeants de clubs.

Cependant, aucune formation d'entraîneur-e de gardiens n'existait à cette époque, alors les gardiens et leurs entraîneurs avaient l'habitude de partager leurs expériences et leurs opinions au sujet de ce poste, et souvent, ils décidaient d'un commun accord quels exercices faire à l'entraînement. La plupart de leurs

idées se basaient sur des expériences passées d'arrêts de frappes, principalement individuelles et souvent isolées, et d'exercices occasionnels de défense sur les centres.

Cette collaboration a créé un lien très particulier entre les gardiens et leurs entraîneurs. On a commencé à voir le marquage de zones d'entraînement pour les gardiens, souvent loin du terrain principal, où le reste de l'équipe s'entraînait. L'entraîneur-e principal-e faisait simplement appel aux gardiens pour qu'ils se joignent au groupe lors des exercices de finition, pour disputer des matches sur terrains à dimensions réduites ou pour pratiquer certaines tactiques. Quant à l'entraîneur-e de gardiens, souvent, elle/il travaillait uniquement dans la zone ad hoc avec les autres gardiens et ne participait que très rarement à la séance d'entraînement de l'équipe.

Lors de la décennie suivante, certains spécialistes sont allés encore plus loin, en créant des départements quasi-indépendants pour les gardiens au sein des clubs ou en lançant des idées d'entreprise créatives. Des « entraîneurs mobiles de gardiens » rendaient visite à différents clubs chaque semaine pour dispenser des séances d'entraînement individuelles, sans jamais interagir avec les entraîneurs des clubs en question ni même regarder les matches des gardiens concernés. Des « écoles de gardiens », des « cliniques » et des « camps » ad hoc ont poussé comme des champignons et se sont répandus dans le monde entier. Pendant cette période est ainsi né un nouveau métier, qui a rapidement permis d'importants développements dans le football.

L'introduction de la règle de la passe en retrait en 1992 a marqué un nouveau tournant. Ce fut le premier changement important de règle depuis 1931¹⁰. C'est probablement le changement qui a le plus touché le profil des gardiens au cours

10 Des amendements mineurs avaient déjà été apportés aux *Lois du Jeu* dans les années 1960 de manière à contrer les techniques utilisées par les gardiens pour jouer la montre. Puis, en 1997, la règle de la passe en retrait a été étendue pour traiter de la question des touches en direction de la ou du gardien-ne. La perte de temps a également été restreinte, avec l'introduction de la règle des six secondes.

des années qui ont suivi, et qui a provoqué une croissance de la demande en entraînements de qualité. Jusque là, les gardiens se contentaient d'accomplir des tâches défensives, et soudain, pour la première fois dans l'histoire du football, on leur a demandé de s'engager activement dans les situations de jeu lorsque l'équipe était en possession du ballon. De nombreux gardiens ont eu du mal à ajuster leurs compétences à ces nouvelles exigences et ont tenté de survivre en se contentant de dégager le ballon le plus loin possible de leur surface de réparation.

Une poignée d'entraîneurs et d'entraîneurs de gardiens avant-gardistes se sont rapidement adaptés et ont intégré les gardiens à leurs stratégies « de jeu de possession ». Passer de « survivre en dégageant » à « créer en construisant » fut un tout nouveau style que peu ont réussi à assimiler lors de l'introduction de cette nouvelle règle.

Ainsi, les formateurs d'entraîneurs ont commencé à réfléchir sérieusement au futur rôle des gardiens au sein de l'équipe. Petit à petit, les associations nationales ont mis en place des formations spécifiques pour les entraîneurs de gardiens, et il est devenu évident que le rôle des gardiens n'était plus isolé mais clairement intégré à l'équipe.

Le football lui-même et les responsabilités placées sur les épaules des gardiens ont encore évolué. La mondialisation du football a été accélérée en 1995 avec l'arrêt Bosman, qui a subitement ouvert le marché international et a conduit à la libre circulation entre les pays. Un échange unique de connaissances tactiques et la mise en application de méthodologies d'entraînement entre les différentes cultures se sont alors intensifiés. Les retombées ont été immenses.

Au même moment, de nouvelles formules de compétition, comme la Premier League et l'UEFA Champions League, ont commencé à générer des recettes sans précédent, poussant les techniciens à réfléchir intensivement à de nouvelles possibilités d'obtenir un avantage concurrentiel marginal.

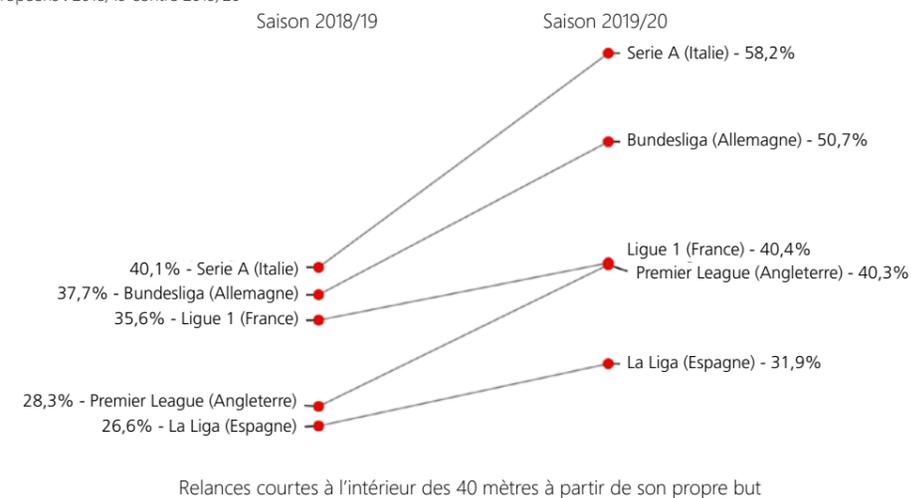
Au cours des vingt dernières années, les équipes ont mis en place des stratégies offensives plus efficaces (par exemple, privilégier la finition en une touche de balle et réduire le nombre de frappes de loin), les ballons ont évolué grâce à de nouvelles technologies qui permettent aux trajectoires d'être moins prévisibles pour les gardiens, et les nouveaux terrains de football ont des surfaces qui rendent les séquences de passes encore plus rapides au cours d'un match, pour ne citer que quelques changements. Ces développements ont passablement modifié le rôle des gardiens et ont conduit à de nouvelles exigences dans les domaines physique, cognitif, technique et comportemental.

Une nouvelle génération d'entraîneurs de gardiens, de scientifiques du sport et d'analystes de match et des performances faisant preuve d'une grande curiosité est née et a montré un intérêt croissant à comprendre la manière dont les gardiens peuvent se développer efficacement en adoptant une approche globale et en optimisant leur nouveau rôle au sein de l'équipe.

Les ouvrages présentant des lignes directrices descriptives en matière d'entraînement au sujet de certaines techniques liées au poste de gardien ne furent plus considérés comme assez concluants. Par conséquent, les activités de recherche se sont tournées vers le comportement tactique spécifique et interactif, qui dépendait des actions et du processus de prise de décision des autres joueurs, des coéquipiers et des adversaires.

Différence de proportion des relances courtes

Top 5 des championnats européens : 2018/19 contre 2019/20



Relances courtes à l'intérieur des 40 mètres à partir de son propre but

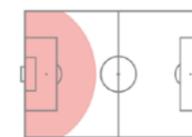


Illustration 2: Différence de proportion des dégagements courts entre les saisons, Tom Worwill, 2020.



Deux défenseurs centraux offrent des options pour que le gardien gallois Danny Ward puisse faire une relance courte aux six mètres. Il peut aussi faire un dégagement vers la ligne médiane ou sur les ailes (Turquie - Pays de Galles, UEFA EURO 2020, phase de groupe).

Au cours de la même période, de nouveaux développements technologiques, comme l'utilisation de données relatives aux événements et au suivi pour analyser les rencontres, ont accéléré ce processus et fourni d'autres explications et interprétations. Pour la première fois dans l'histoire du football, des experts non spécialisés dans les gardiens de but ont également essayé de trouver des modèles de performance et ont eu recours à des indices objectifs pour soutenir leurs arguments, allant ainsi à l'encontre de la culture sur la formation traditionnelle des gardiens basée sur l'expression des opinions. Pour les entraîneurs recherchant des perspectives d'amélioration, ces indices ont été capitaux pour comprendre les véritables exigences du football à l'encontre des gardiens.

Un ajustement de la règle du dégagement aux six mètres intervenu en 2019 a une nouvelle fois démontré que même un léger amendement aux *Lois du Jeu* pouvait entraîner un changement de comportement à grande échelle et, par conséquent, une nouvelle évolution.

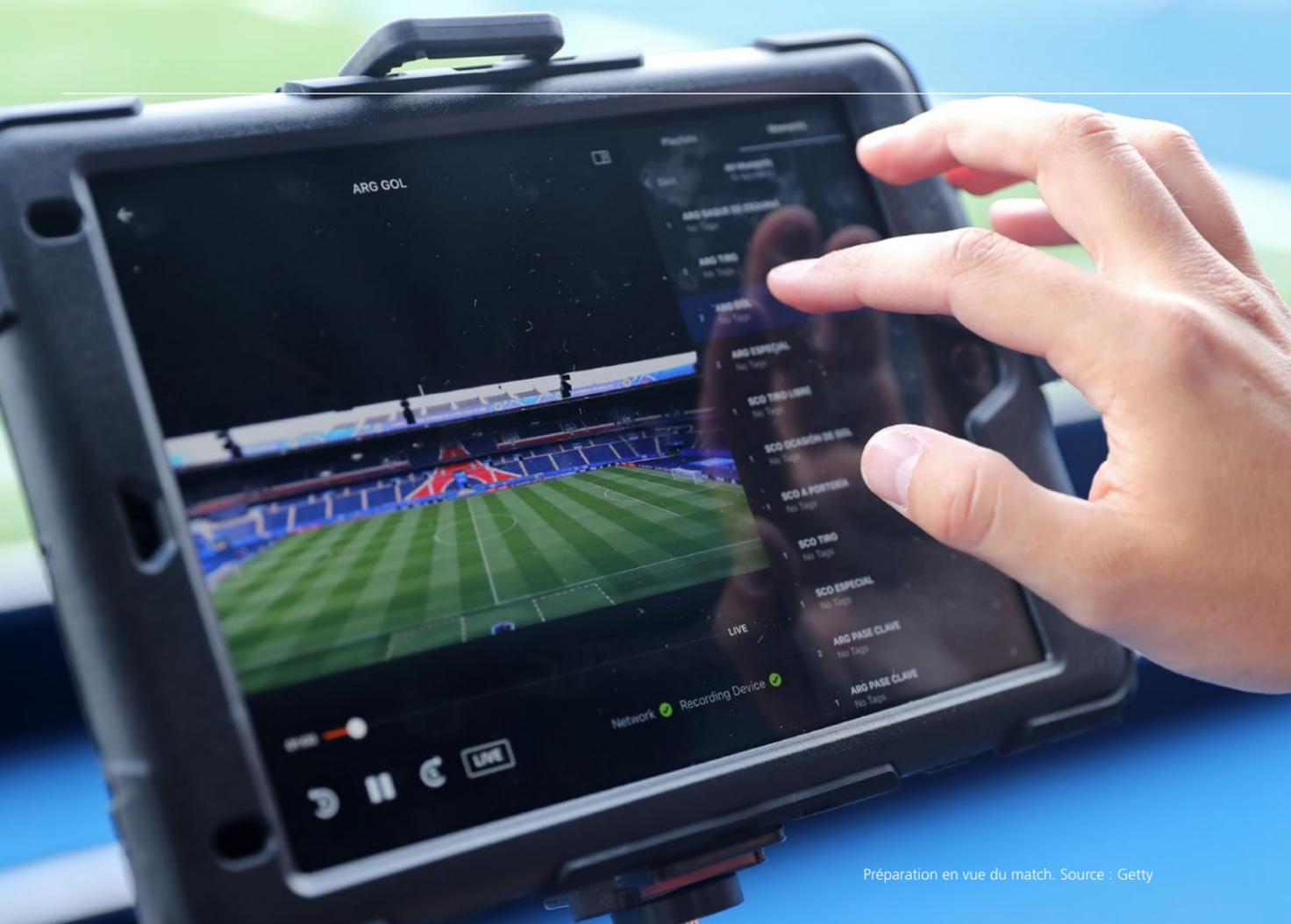
Depuis l'entrée en vigueur de cette règle, tous les plus grands championnats de football ont été témoins d'une forte augmentation des modèles tactiques visant à repartir de l'arrière, grâce à des relances courtes. Ainsi, étant donné que les gardiens sont les joueurs qui traditionnellement font les dégagements des six mètres, ils doivent être considérés comme un élément fondamental de ces stratégies collectives. Cependant, les premières données de la saison 2019/20 (première saison d'application de cette nouvelle règle) suggèrent qu'avoir davantage recours aux relances courtes peut aussi entraîner plus d'occasions pour l'adversaire. Cela confirme que, même si elles essaient d'avoir recours à la relance courte pour construire depuis l'arrière, de

nombreuses équipes ont manqué d'efficacité et ont concédé plus de tirs cadrés que la saison précédente.¹¹

Comme on l'a vu par le passé, s'adapter à un changement de règle et trouver les moyens de l'utiliser à bon escient est généralement un processus long. Au début, les entraîneurs avant-gardistes pourront bénéficier d'un avantage concurrentiel jusqu'à ce que tout le monde s'adapte à ce nouveau contexte. Ainsi, le temps passé à l'entraînement doit être utilisé efficacement et, le cas échéant, collectivement.

Les entraîneurs principaux, les entraîneurs de gardiens et les autres membres du staff technique sont peut-être partis de très loin, mais avec l'émergence des approches d'entraînement reposant sur des données factuelles, ils se sont rapprochés et ils continueront à le faire au fur et à mesure que leur compréhension mutuelle s'accroît.

11 Données de Tom Worwill présentées lors du Forum StatsPerform Optapro 2020 de Londres. Cependant, il faudra plus de travail de recherche pour comprendre pleinement les effets à long terme de ce changement de règle, puisque les observateurs techniques lors de l'EURO 2020 ont identifié certaines équipes qui ont réussi à appliquer de nouvelles approches pour contourner les situations de danger immédiat.



Préparation en vue du match. Source : Getty

3 Structure du football

Comme on l'entend depuis toujours, le rôle des gardiens doit être défini comme un rôle crucial profondément enraciné dans l'équipe plutôt que comme une discipline individuelle. Pour comprendre pleinement comment et dans quelle mesure les gardiens collaborent avec leurs coéquipiers, il convient d'analyser le football lui-même, à commencer par ses prérequis.¹²

3.1 Prérequis du football

Le football se joue avec un ballon sur un terrain à dimensions spécifiques divisé en deux parties égales, chacune étant équipée d'un but. Chaque équipe doit défendre son but et marquer en plaçant le ballon dans le but de son adversaire. Les deux équipes en compétition sont composées de onze joueurs titulaires¹³ y compris un-e gardien-ne. Les gardiens sont les joueurs autorisés à utiliser leurs bras et leurs mains, à l'intérieur d'une zone spécifique sur le terrain. Les *Lois du Jeu* qui en découlent définissent non seulement le champ de ce que les joueurs peuvent faire mais aussi les conséquences en cas de comportement incorrect. L'arbitre et ses assistant-e-s,¹⁴ veillent à ce que les *Lois du Jeu* soit respectées tout au long du match, qui dure en général 90 minutes (deux mi-temps de 45 minutes séparées par une pause de quinze minutes)¹⁵.

3.2 Objectif

L'objectif est de gagner en marquant au moins un but de plus que son adversaire. Par conséquent, marquer des buts et empêcher l'adversaire d'en marquer sont les deux composantes essentielles du football.

3.3 Fonctions des équipes

Dès le coup d'envoi, les équipes sont à la lutte pour la possession du ballon. Dans le déroulement du match, une équipe est considérée comme l'équipe qui attaque, l'autre est l'équipe qui défend. La possession de balle passe d'une équipe à l'autre à plusieurs moments du match, qu'on appelle les « transitions ». Ces moments sont vécus de deux manières par une équipe : soit elle gagne la possession de balle, soit elle la perd.

3.4 Phases de jeu

Si le ballon passe la ligne de touche, si un but est marqué ou si l'arbitre, pour quelque raison que ce soit, interrompt le match (par exemple, faute, joueuse ou joueur en position de hors-jeu, etc.), le jeu reprend par une « balle arrêtée », tandis qu'une séquence de jeu continue est appelée « action de jeu ».

3.5 Principes de jeu

Pour accroître la probabilité de gagner, les joueurs doivent trouver une solution efficace à tout problème rencontré au cours d'un match. Sens tactique, compétences techniques et prise de décision sont ainsi des ingrédients de performance essentiels pour tous les joueurs. Pour s'assurer que les joueurs respectent les exigences du football, certains principes bien définis^{16,17} doivent être maîtrisés et appliqués pendant le match.

PRINCIPES DE JEU

Fonctions des équipes	Attaque (avec le ballon)		Transition	Défense (sans le ballon)	
Phases de jeu	Action de jeu	Balle arrêtée	↔	Action de jeu	Balle arrêtée
Tâches de l'équipe	<ul style="list-style-type: none"> • Construire • Créer des occasions • Finir par une tentative cadrée 		↔	<ul style="list-style-type: none"> • Gêner • Empêcher des occasions adverses • Protéger son but 	

Illustration 3: Principes de jeu du football.

Si une équipe attaque, elle est par définition en possession du ballon et peut ainsi :

- construire une action offensive ;
- créer une occasion de but ;
- effectuer une tentative cadrée et réussie.

En revanche, l'équipe qui défend est par définition privée du ballon et va essayer de :

- gêner l'adversaire ;
- empêcher l'adversaire de se créer des occasions ;
- protéger et défendre son but.



Interception réussie de la gardienne autrichienne Manuela Zinsberger contre la Norvège lors de la phase de groupe de l'EURO féminin de l'UEFA 2022.

¹² La description des prérequis du football est réduite au minimum puisque nous partons du principe que nos lecteurs connaissent déjà le football.

¹³ La taille du terrain, la taille des buts et le nombre de joueurs dans une équipe dépendent de la catégorie d'âge de la compétition, de la région et du pays où le match a lieu. Des informations détaillées peuvent être trouvées auprès des instances dirigeantes nationales et locales qui régulent les formats des compétitions officielles.

¹⁴ Peut également inclure l'assistance vidéo à l'arbitrage.

¹⁵ La durée des matches peut également varier selon les groupes d'âge et le format de la compétition (prolongation ou temps de jeu réduit).

¹⁶ En 1970, Alan Wade a publié sa première version de *5 Key Principles in Attacking and Defending* (Cinq principes clés d'attaque et de défense) dans le *Official Coaching Manual of the Football Association* (Manuel officiel de l'Association anglaise de football relatif à l'entraînement). Sa contribution doit être reconnue comme un héritage qui a même influencé la philosophie de jeu et d'entraînement de l'Association anglaise de football (FA), *The England DNA* (L'ADN de l'Angleterre), dont la première édition a été publiée en 2014.

¹⁷ Da Costa et al. *Tactical Principles of Soccer: concepts and application* (Les principes tactiques du football : concepts et mise en œuvre), 2009. Notre modèle simplifié s'inspire de ces travaux (voir la section « Références », où se trouve un lien vers le document intégral).

3.5.1 Tâches de l'équipe qui attaque

TÂCHES DE L'ÉQUIPE QUI ATTAQUE	PRINCIPES COLLECTIFS
Construire	<u>Jeu direct</u> <ul style="list-style-type: none"> Jouer de manière aussi directe que possible en direction du but adverse
	<u>Jeu basé sur la possession</u> <ul style="list-style-type: none"> Exploiter les espaces et créer des options de jeu collectif efficace
Créer des occasions	<ul style="list-style-type: none"> Occuper les espaces/positions devant le but Adresser des passes en profondeur, des centres et des passes en retrait dans les zones dangereuses pour marquer Réaliser des actions individuelles en direction du but adverse
Finir par une tentative cadrée	<ul style="list-style-type: none"> Tirer Tête Utiliser d'autres parties du corps et d'autres options si impossible de tirer ou de placer une tête

3.5.2 Transition vers phase défensive

Lors d'une phase offensive, la possession peut être perdue au profit de l'adversaire, ce qui donne lieu à une « transition vers une phase défensive ».

TRANSITION VERS PHASE DÉFENSIVE	DESCRIPTION GÉNÉRALE	DÉTAILS
Quand ?	Moment où le ballon change de main et séquence de jeu au cours de laquelle l'équipe perd le ballon au profit de son adversaire	<ul style="list-style-type: none"> Phase de construction Phase de création d'occasions Phase de finition par un tir cadré
Où ?	Zone du terrain où le moment et la phase de transition ont lieu	<ul style="list-style-type: none"> Surface de réparation adverse Zone entre la surface adverse et la ligne médiane Zone entre la ligne médiane et sa propre surface de réparation Sa propre surface de réparation
Qui ?	Joueuse ou joueur qui perd le ballon	<ul style="list-style-type: none"> Gardien·ne Défenseuse/défenseur Milieu de terrain Attaquant·e
Quoi ?	Plan d'action et points à considérer une fois que le ballon passe à l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> Pressing direct sur le ballon par un·e joueuse ou joueur/bloc/équipe Revenir rapidement à un schéma défensif permettant à l'équipe de reprendre une formation compacte pour récupérer le ballon

3.5.3 Tâches de l'équipe qui défend

Une fois qu'une équipe s'est réorganisée défensivement à la perte du ballon, elle doit réaliser certaines tâches en défense pour augmenter ses chances de reprendre le ballon.

TÂCHES DE L'ÉQUIPE QUI DÉFEND	PRINCIPES COLLECTIFS
Gêner	<u>Pressing</u> <ul style="list-style-type: none"> Travailler ensemble en bloc/équipe pour pousser l'adversaire à commettre une erreur ou à jouer en retrait ou sur les côtés Travailler ensemble en bloc/équipe pour bloquer toute passe en profondeur Empêcher l'exploitation des espaces vulnérables de son équipe
	<u>À partir d'une formation défensive</u> <ul style="list-style-type: none"> Réduire constamment l'espace de jeu de l'adversaire en formant un bloc compact Tromper l'adversaire (pièges) et faire que son jeu devienne prévisible Se déplacer en bloc en suivant le déplacement du ballon et de l'adversaire
Empêcher des occasions adverses	<ul style="list-style-type: none"> Empêcher les balles en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles Bloquer les balles en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles Intercepter les balles en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles
Protéger son but	<ul style="list-style-type: none"> Bloquer activement les tirs cadrés Réagir aux tirs cadrés Couvrir son but

3.5.4 Transition vers phase offensive

Si une équipe réussit à reprendre le ballon en appliquant avec succès ses principes défensifs, les joueurs doivent passer une nouvelle fois d'un mode de jeu défensif à un mode offensif. Cette phase de transition est appelée « transition vers phase offensive ».

TRANSITION VERS PHASE OFFENSIVE	DESCRIPTION GÉNÉRALE	DÉTAILS
Quand ?	Phase de jeu au cours de laquelle l'équipe reprend la possession du ballon	<ul style="list-style-type: none"> Phase de gêne Empêcher la phase de création d'occasions Phase de protection du but
Où ?	Zone du terrain où la phase de transition a lieu	<ul style="list-style-type: none"> Surface de réparation adverse Zone entre la surface adverse et la ligne médiane Zone entre la ligne médiane et sa propre surface de réparation Sa propre surface de réparation
Qui ?	Joueuse ou joueur qui récupère le ballon	<ul style="list-style-type: none"> Gardien·ne Défenseuse/défenseur Milieu de terrain Attaquant·e
Quoi ?	Plan d'action et points à considérer une fois que le ballon est repris à l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> Jeu direct vers l'avant pour exploiter la désorganisation de l'adversaire Se concentrer sur un jeu basé sur la possession

3.6 Caractéristiques des balles arrêtées

Comme nous l'avons déjà dit, un match de football se compose non seulement de séquences d'actions de jeu, mais aussi de situations de balle arrêtée quand le jeu reprend, où que ce soit sur le terrain.

Tandis que les fonctions et les tâches des équipes peuvent s'appliquer à ces deux phases de jeu, il est important de souligner certaines caractéristiques relatives aux balles arrêtées.

Une fois que le jeu est interrompu, les deux équipes ont la possibilité de s'organiser comme elles l'entendent avant de reprendre le jeu. Les joueurs doivent faire particulièrement attention à la nécessité ou non d'un coup de sifflet de l'arbitre pour la reprise du jeu. Si le coup de sifflet n'est pas nécessaire, le jeu peut reprendre rapidement. La possibilité de reprendre le jeu rapidement devrait toujours être prise en considération par les deux équipes, car elle crée un effet de surprise qui peut avoir d'importantes conséquences sur le résultat du match.

Sur l'illustration 4, nous identifions des éléments bénéfiques pour l'équipe qui attaque qui peuvent influencer fortement le choix de la stratégie offensive. En revanche, l'équipe qui défend doit être consciente de sa position délicate dans ces cas-là.

BALLE ARRÊTÉE	(RE)PARTIR DE	SIGNE DE L'ARBITRE ANNONÇANT LA REPRISE DU JEU	DISTANCE MINIMUM DE L'ADVERSAIRE	ATTAQUE DIRECTE AUTORISÉE	RÈGLE DU HORS-JEU
Coup d'envoi	Point central	Oui/coup de sifflet	9,15 m	Oui	Non applicable
Coup de pied de réparation	Point de penalty	Oui/coup de sifflet	9,15 m	Oui ¹⁸	Non applicable ¹⁹
Corner	Dans la zone de corner	Non	9,15 m	Oui	Non
Coup de pied de but	N'importe où dans la zone de but (5,50 m)	Non	En dehors de la surface de réparation	Oui	Non
Coup franc	Zone désignée sur le terrain à l'exception de la zone de but adverse (5,50 m)	Oui/coup de sifflet : • si une distance appropriée est requise • après un avertissement/ carton rouge • après une blessure • après un remplacement Dans tous les autres cas, pas besoin de coup de sifflet ; un signe du bras suffit ²⁰	9,15 m ²¹	Coup franc direct : oui Coup franc indirect : non	Oui
Rentrée de touche	Emplacement désigné sur la ligne de touche	Non	2 m	Non	Non
Balle à terre	Emplacement désigné sur le terrain	Non	4 m	Non	Oui

Illustration 4: Caractéristiques des balles arrêtées dans le football.

18 Lors de l'événement spécial qu'est la séance de tirs au but, aucune séquence de suivi (par exemple, but d'un-e joueuse ou joueur qui a suivi ou dégagement d'un défenseur) n'est autorisée si le tir au but est manqué, par exemple si la ou le gardien-ne arrête le ballon ou si le ballon heurte les montants. La séquence s'arrête directement après le moment où l'on détermine si le ballon a franchi la ligne, est passé à côté de la cage ou a été arrêté par la ou le gardien-ne. Étant donné que, lors des phases à élimination directe des compétitions européennes, le sort d'un nombre conséquent de matches importants est décidé à l'issue d'une séance de tirs au but, les équipes doivent soigner tout particulièrement la préparation de ces moments décisifs.

19 La règle du hors-jeu ne s'applique pas aux coups d'envoi ni aux penalties puisqu'aucun-e joueuse offensive ou joueur offensif n'est autorisé-e à se trouver plus près du but que les joueurs chargés de ces phases de reprise.

20 L'arbitre indique un coup franc indirect en levant le bras verticalement, tandis qu'il indique un coup franc direct en le levant horizontalement et que le jeu peut alors reprendre sans coup de sifflet.

21 Si un coup franc indirect est donné à l'équipe qui attaque dans la surface de réparation de l'adversaire, les joueurs qui défendent pourront se tenir à moins de 9,15 mètres, car ils sont autorisés à se tenir dans la zone de but.

CONSÉQUENCES POUR L'ÉQUIPE QUI ATTAQUE	APPLICATION DE LA RÈGLE LORS DES BALLE ARRÊTÉES	CONSÉQUENCES POUR L'ÉQUIPE QUI DÉFEND
N'importe quel nombre de joueurs offensifs peuvent être postés près du but adverse pour accroître les chances de but.	Si la règle du hors-jeu ne s'applique pas	La présence de plus de joueurs de l'équipe adverse devant le but peut impliquer le fait que davantage de défenseurs seront nécessaires pour contrôler les mouvements de l'adversaire et protéger le but.
La reprise du jeu peut se faire rapidement, avec un effet de surprise, surtout si l'équipe qui défend n'est pas encore organisée.	Si la reprise du jeu ne requiert pas de coup de sifflet de l'arbitre	L'équipe qui défend doit s'organiser le plus rapidement possible pour empêcher l'exploitation des espaces vulnérables.
Une frappe contrôlée et non disputée avec une préparation et une exécution précises est possible.	Si un tir direct est autorisé	Étant donné que le ballon ne peut pas être disputé, les défenseurs ne peuvent se concentrer que sur l'interception du ballon, les blocs et les stratégies de protection de leur but (par exemple, mise en place d'un mur sur un coup franc direct).
Plus la distance minimum est importante, plus la tireuse ou le tireur a de possibilités pour distribuer le ballon.	Distance minimum au ballon	Plus la tireuse ou le tireur a de choix pour distribuer son ballon, plus il est difficile de juger la trajectoire du ballon et de protéger les espaces vulnérables.

Illustration 5: Les différentes applications d'une règle et ses conséquences pour l'équipe qui attaque et pour celle qui défend dans le cadre de diverses situations de balle arrêtée.

Cependant, pour décider de la stratégie à adopter, les deux équipes doivent considérer le statut actuel du jeu :

- Combien de temps reste-t-il avant la fin du match ?
- Quel est le score ?
- Quelle est la priorité immédiate de l'équipe ?
- Quelle tâche collective peut permettre de réaliser cet objectif prioritaire ?

Les données actuelles tirées des plus grandes compétitions européennes suggèrent qu'environ 25 % à 30 % de tous les buts marqués trouvent leur origine dans une situation de balle arrêtée.



Le gardien italien Gianluigi Donnarumma est en position avancée sur un corner sortant (Italie - Autriche, UEFA EURO 2020, huitièmes de finale).

3.7 Organisation de l'équipe

Les équipes de football essaient de remporter leurs matches en intégrant les capacités de leurs joueurs à une organisation collective efficace. Étant donné que n'importe quelle équipe doit trouver un équilibre de fonctionnement entre l'attaque et la défense, il est clair que certains joueurs vont se concentrer davantage sur des tentatives offensives, tandis que d'autres vont porter leur attention essentiellement sur la partie défensive. Par conséquent, chaque poste requiert des considérations

spécifiques permettant à l'équipe de fonctionner efficacement dans son ensemble. La synchronisation, une compréhension mutuelle et des relations efficaces entre les joueurs sont des ingrédients essentiels au succès. Quand on regarde le football moderne, les meilleures équipes sont extrêmement polyvalentes et réussissent à passer d'une organisation collective à une autre et d'un plan de jeu à un autre, et ce plusieurs fois dans une même rencontre.

4 Le rôle des gardiens

Pendant un match, il est évident que tous les joueurs ne sont pas en contact direct avec le ballon au même moment. Il est important de faire la distinction entre les joueurs avec le ballon, les joueurs autour du ballon et les joueurs loin du ballon, même si leurs rôles sont tous liés à des tâches collectives désignées (voir chapitre 3.5, p. 13). Le même principe s'applique aux deux gardiens sur le terrain, dont l'implication active dans le jeu est déterminée par la possession, les phases de jeu, le positionnement des joueurs et l'emplacement du ballon, ainsi que par l'approche tactique mise en place par l'entraîneur principal.



Illustration 6 : L'engagement dont fait régulièrement preuve Donnarumma contribue efficacement à l'organisation défensive italienne (Belgique - Italie, UEFA EURO 2020, quarts de finale).

Il existe trois niveaux d'engagement direct des gardiens :

Engagement normal

Un engagement normal intervient lors des phases de jeu qui ne nécessitent pas l'intervention de la ou du gardien-ne sur le ballon et où une implication imminente avec le ballon est improbable. La joueuse ou le joueur est en mode observation et communication. Son placement se fait suivant l'état du jeu et la formation collective requise de manière à ce qu'elle/il puisse communiquer efficacement avec ses coéquipiers sur des questions tactiques (par exemple, le placement des joueurs, la formation des blocs et les menaces potentielles) ou pour les motiver si nécessaire. Voir illustration 6.

4.1 Des niveaux d'engagement qui varient

En règle générale, les gardiens, à l'instar de tous les autres joueurs, font toujours preuve d'implication, car ils n'adoptent jamais une attitude passive, sans aucun mouvement physique ni interaction verbale pendant le match. Il convient, par conséquent, de distinguer les actions avec le ballon de celles sans le ballon.

Engagement élevé

Un engagement élevé correspond généralement aux activités des gardiens qui précèdent leur implication avec le ballon ou permettent cette dernière. Il comprend un soutien actif et la préparation de l'exécution d'une tâche collective particulière, comme créer de l'espace ou faire un appel, donner des instruc-

tions claires aux coéquipiers pour mettre en place le mur sur un coup franc adverse, ou se placer en anticipant une frappe cadrée imminente. Comprendre le jeu et les exigences de l'équipe est une qualité importante pour la ou le gardien-ne lors de ce niveau d'implication. Voir illustration 7.

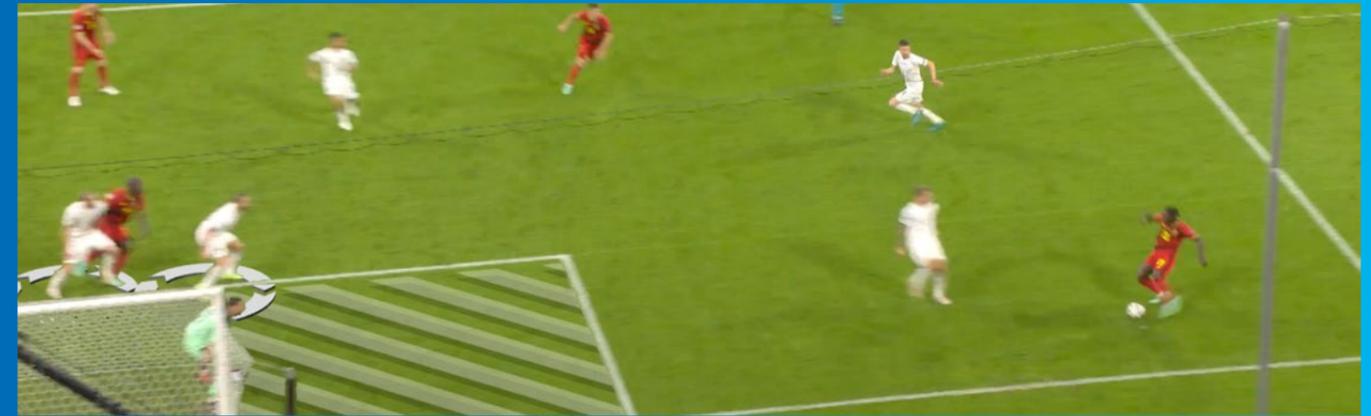


Illustration 7 : Donnarumma participe aux actions et se tient prêt à défendre son but et la zone autour de lui (Belgique - Italie, UEFA EURO 2020, quarts de finale).

Implication avec le ballon

Dans cette situation, la ou le gardien-ne doit s'impliquer directement avec le ballon (par exemple, prise de balle, passe) ou avec la joueuse ou le joueur en possession du ballon (par exemple, mettre la pression sur l'attaquant-e en possession du ballon lors d'une situation de un contre un). Voir illustration 8.



Illustration 8 : Donnarumma décide d'intercepter le ballon et plonge sur sa gauche (Belgique - Italie, UEFA EURO 2020, quarts de finale).

Un tel engagement est impératif pour que la ou le gardien-ne soutienne l'équipe dans ses efforts pour réaliser des tâches essentielles comme défendre le but, empêcher des occasions et construire une action en possédant le ballon.

Un « engagement normal » peut être défini comme le mode par défaut des gardiens, qui doit être conservé tout au long du match, sauf si le contexte demande à la ou au gardien-ne de passer en mode « engagement élevé » ou « implication avec le ballon ».

Il est important de comprendre que l'efficacité d'exécution est déterminante, car elle peut grandement influencer sur le résultat du match. Il est par conséquent logique pour les gardiens, comme pour tous les autres joueurs, de décider quand et comment passer d'un niveau d'engagement à l'autre. Si des situations de jeu nécessitent que la ou le gardien-ne gère le ballon mais qu'elle ou il ne le fait pas, cela va compliquer la réalisation de certaines tâches de la part de l'équipe.

Le processus de prise de décision est un élément de performance clé pour les gardiens. Il convient ainsi de le traiter plus en détails.

4.2 Processus de prise de décision des gardiens

Dans un monde idéal, les décisions des gardiens correspondraient systématiquement aux exigences d'un match. Mais on sait d'expérience que ce n'est pas toujours le cas, et les entraîneurs se demandent souvent pourquoi. Pour trouver une réponse concluante à cette question, il est important de comprendre certains processus cognitifs de base qui peuvent s'appliquer à tous les joueurs sur le terrain.²²

Même lorsque les gardiens ne sont pas directement impliqués avec le ballon, leur placement se fait par rapport à ce qu'il se passe sur le terrain. Mais est-ce que chaque pas ou chaque ajustement de placement résulte d'une décision consciente ? Non. Au cours d'un match, la plupart des actions des gardiens sont automatiques ou instinctives. Tandis que les gardiens sont en mode observation sur le terrain²³, leur cerveau traite constamment les informations et les compare à leurs expériences passées. Si le cerveau reconnaît des modèles connus entre ce qui est en train de se passer sur le terrain et des expériences vécues, il peut envoyer une réponse automatique, ce qui explique l'ajustement constant du placement des gardiens.

Pour répondre efficacement à un élément déclencheur, le cerveau doit être capable d'identifier correctement des signaux contextuels connus qui indiquent qu'une action ou un événement spécifique est susceptible de se produire. Ces signaux sont connus sous le nom de *situational cues* (signaux situationnels). Si le cerveau sait d'expérience qu'une action spécifique est nécessaire pour réaliser une tâche particulière, une réponse automatique est possible sans avoir à passer un long laps de temps à y penser délibérément.

Un match de football est un scénario complexe, et il est difficile d'identifier des signaux situationnels lors de séquences de jeu. Alors que se passe-t-il si un-e gardien-ne ne parvient pas à les identifier correctement ? Si le cerveau a du mal à faire correspondre l'information provenant du terrain au modèle de mémoire, logiquement il ne pourra pas donner de réponse automatique à la joueuse ou au joueur concerné-e et devra trouver une autre stratégie.

Tout d'abord, il retarde la réponse en activant l'attention de la ou du gardien-ne (ce qui prend du temps), et ensuite, il oblige celle-ci ou celui-ci à penser délibérément (ce qui prend aussi du temps). Le problème, c'est que très peu de situations de jeu, surtout pendant les actions de jeu, permettent aux gardiens de prendre ce temps. Quand l'adversaire est en phase offensive, des décisions cruciales doivent être prises en l'espace de quelques secondes. Les hésitations (par exemple, les situations « j'y vais, je n'y vais pas » sur les ballons en profondeur ou sur les centres de l'adversaire) indiquent que le cerveau de la ou du gardien-ne n'est pas capable d'identifier les signaux quand il traite les mouvements rapides du ballon et des joueurs dans un espace spécifique. La ou le gardien-ne se retrouve piégé-e dans le processus de réflexion (« dois-je rester où je suis ou y aller ? ») et peut avoir du mal à trouver rapidement une solution adéquate au problème.

Parfois, les gardiens répondent rapidement mais se trompent (par exemple, ils plongent du mauvais côté dans une situation de un contre un). Cela se produit généralement quand un-e gardien-ne n'a pas vécu une situation identique par le passé. Le cerveau doit alors trouver une réponse de substitution basée sur l'expérience passée qui se rapproche le plus de la situation

actuelle, partant du principe que la solution employée pour résoudre cette expérience passée pourrait résoudre la situation actuelle. Bien entendu, c'est très risqué, et moins la situation actuelle ressemble à l'expérience utilisée comme modèle, moins la solution en question a de chances de fonctionner.

En général, toute action entreprise par un-e gardien-ne obéit à une même séquence de base :

- **Observer** les événements sur le terrain
- **Recueillir** des informations et les comparer avec les expériences passées
- **Sélectionner** des caractéristiques clés
- **Décider** comment agir en réagissant aux signaux situationnels
- **Réaliser** l'action de manière appropriée

Ce processus s'applique aux trois niveaux d'engagement, car les actions des gardiens peuvent être observées tout au long du match.

La capacité à prendre toujours la bonne décision doit par conséquent être considérée comme un indicateur clé de performance pour les gardiens. Cependant, cela n'est possible que si la joueuse ou le joueur peut identifier automatiquement les bons signaux situationnels. Pour éviter toute hésitation, toute indécision et toute décision inadéquate, les gardiens doivent accumuler autant d'expérience de jeu que possible. Ils doivent en effet alimenter leur mémoire non seulement avec une importante quantité de signaux, mais aussi avec des réponses adéquates pouvant être appliquées spontanément au cours d'un match. L'expérience de match et le contenu d'entraînement lié au jeu jouent ainsi un rôle clé dans le développement des qualités, de la prise de décision et des compétences générales des gardiens.

4.3 Principes du rôle de gardien-ne

La contribution des gardiens lors des tâches collectives dépend habituellement de la possession de balle, des phases de jeu, du cours du jeu et du plan de jeu général de l'entraîneur-e principal-e. La discussion qui suit débute par les principes du rôle de gardien-ne qui proviennent directement des fonctions, des tâches et des principes généraux collectifs. Les principes du rôle de gardien-ne peuvent être appliqués avec efficacité aussi bien pendant des séquences d'actions de jeu que de balles arrêtées.

L'illustration 9 nous présente un aperçu au sein duquel nous prenons en considération :

- « l'engagement normal » des gardiens comme une caractéristique standard qui doit être conservée tout au long de la partie et qui pose les bases de chaque principe discuté ;
- « l'engagement élevé » des gardiens comme un prérequis pour toute implication potentielle avec le ballon ;
- « l'implication (des gardiens) avec le ballon » comme un impératif.

Quand on parle de la transition défense-attaque, il faut prendre en compte l'avantage spécifique qu'ont les gardiens quand ils ont le ballon dans les mains. Il s'agit du seul moment, lors d'une séquence d'action de jeu, où le ballon ne peut pas être attaqué par un adversaire. À ce moment précis, c'est la ou le gardien-ne qui dicte le tempo du match. Elle ou il décide du moment où lancer une nouvelle séquence offensive et de la manière de le faire²⁴. C'est en effet important, car cela permet une reprise

contrôlée, semblable à une balle arrêtée et à un mouvement offensif potentiellement orchestré. On assiste souvent à de rapides contre-attaques dans ces moments de transition. La ou le gardien-ne peut dégager loin à la main ou envoyer un ballon précis dans une zone vulnérable ou en direction d'un-e coéquipière ou coéquipier, tandis que, quand ils ont compris que leur gardien-ne va s'emparer du ballon, les joueurs offensifs lancent leur course.

FONCTIONS COLLECTIVES	TÂCHE COLLECTIVE	PRINCIPES COLLECTIFS	PRINCIPES DU RÔLE DE GARDIEN-NE
Attaque (avec la possession du ballon)	Construction	<p><u>Jeu direct</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer de manière aussi directe que possible en direction du but adverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler une passe en retrait et adresser des passes longues et précises afin d'avancer dans la moitié de terrain adverse quand cela est rendu nécessaire par le plan de jeu et le contexte • Contrôler une passe en retrait et dégager le ballon pour échapper à une pression et un risque élevés
	Créer des occasions	<p><u>Jeu basé sur la possession</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploiter les espaces et créer des options de jeu collectif efficace 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer des possibilités de passe en retrait pour jouer ensemble de manière efficace • Après avoir reçu une passe en retrait, adresser des passes efficaces à ses coéquipiers ou dans des zones qui ne sont pas directement menacées
	Finir par une tentative cadrée	<ul style="list-style-type: none"> • Occuper les espaces/positions devant le but • Adresser des passes en profondeur, des centres et des passes en retrait dans des zones dangereuses • Réaliser des actions individuelles en direction du but adverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement majoritairement normal : positionnement, communication → surtout pour organiser la « défense en <i>stand-by</i> » (Remarque : l'envoi de passes en profondeur s'applique aux gardiens durant les transitions « défense-attaque ».)
Transition : attaque-défense	Construire Créer des occasions Finir par une tentative cadrée	<ul style="list-style-type: none"> • Frappe • Tête • Utiliser d'autres parties du corps et d'autres options s'il est impossible de frapper ou de placer une tête 	<ul style="list-style-type: none"> • S'applique uniquement si le contexte de jeu le requiert (par exemple, une équipe court après le score dans le temps additionnel : soutenir ses coéquipiers lors des situations de balles arrêtées offensives [par exemple, corner] et tenter de finir par une tentative cadrée) • S'applique durant les séances de tirs au but lorsque les gardiens tirent
Défense (sans le ballon)	Gêner	<p><u>Pressing</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler en bloc/équipe pour obliger l'adversaire à commettre une erreur, à jouer en retrait ou sur les côtés • Travailler en bloc/équipe pour bloquer toute passe en profondeur de l'adversaire • Empêcher l'exploitation des espaces vulnérables de sa propre équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement principalement normal : positionnement et communication → accent mis sur la distance but - gardien-ne - ligne défensive
		<p><u>À partir d'une formation défensive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire constamment l'espace de jeu de l'adversaire en formant un bloc compact • Tromper l'adversaire (pièges) et faire que son jeu devienne prévisible • Se déplacer en bloc en suivant les déplacements du ballon et de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement principalement normal : positionnement et communication → accent mis sur la distance entre but - gardien-ne - ligne défensive

22 Ce concept se base sur le modèle Système 1 et Système 2 du psychologue et professeur américain Daniel Kahneman. De plus amples informations sont disponibles dans son livre *Thinking Fast and Slow* (Penser rapidement et lentement, 2011).

23 Il convient de mentionner que, du fait de la position unique des gardiens, les actions se déroulant sur l'ensemble du terrain peuvent être observées et traitées la plupart du temps, tandis que les milieux de terrain, par exemple, sont seulement capables de traiter des événements intervenant sur une partie du terrain. Cela contraint les joueurs de champ à tourner la tête plus fréquemment dans toutes les directions que les gardiens.

24 La Loi du Jeu 12 autorise la ou le gardien-ne à garder le ballon dans les mains pendant six secondes.

FONCTIONS COLLECTIVES	TÂCHE COLLECTIVE	PRINCIPES COLLECTIFS	PRINCIPES DU RÔLE DE GARDIEN-NE
Défense (sans le ballon)	Empêcher des occasions adverses	<ul style="list-style-type: none"> Empêcher les ballons en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles Bloquer les ballons en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles Intercepter les ballons en profondeur, les centres, les passes en retrait et les attaques individuelles 	<ul style="list-style-type: none"> Intercepter les ballons en profondeur, les centres en hauteur et ceux à ras de terre Intercepter les passes dangereuses²⁵ pendant les actions de jeu et sur balle arrêtée Intercepter les dribbles des adversaires lors des situations de un contre un
	Protéger son but	<ul style="list-style-type: none"> Bloquer activement les tentatives cadrées Réagir aux tentatives cadrées Couvrir son but 	<ul style="list-style-type: none"> Organiser les défenseurs de manière appropriée lors de la mise en place d'un mur ou de la préparation en vue d'autres balles arrêtées dangereuses Gérer toutes les tentatives cadrées Empêcher les adversaires de mener à bien leur offensive en les bloquant dans des duels ou en les forçant à tirer hors cadre
Transition : défense-attaque	Gêner Empêcher des occasions adverses Protéger son but	<ul style="list-style-type: none"> Où ? (Quelle partie du terrain ?) Qui ? (Individu/bloc ?) 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer une contre-attaque en jeu direct et lorsque l'adversaire n'est pas en bloc défensif (occasion de passer derrière la ligne défensive) Jouer avec prudence lorsqu'il faut mettre en place un jeu basé sur la possession Dégager le ballon pour échapper à la pression, si nécessaire

Illustration 9: Principes du rôle de gardien-ne basés sur les tâches, les fonctions et les principes collectifs.

Les moments de transition attaque-défense sont tout aussi importants. Il est évidemment essentiel pour la ou le gardien-ne de savoir où le ballon a été perdu et par qui afin d'ajuster immédiatement son placement et ainsi éviter toute menace inattendue. Si elle ou s'il perd le ballon dans la surface de réparation ou aux abords de celle-ci, cela peut donner lieu à une menace immédiate, puisqu'elle ou il risque de ne pas être positionné-e de la meilleure des manières sur le plan défensif, laissant son but sans protection.

Dans ce cas de figure, la ou le gardien-ne devrait choisir entre:

- exercer un pressing immédiat sur la joueuse ou le joueur qui vient de récupérer le ballon ; et
- retourner aussi vite que possible vers son but pour le protéger.

Dans tous les cas, les gardiens devraient éviter à tout prix de se retrouver dans un no man's land²⁶.

Il est impératif pour les gardiens d'appliquer toujours les mêmes principes de placement, match après match. Un leadership et des formations appropriés pour guider les gardiens dans leur carrière sont essentiels pour qu'ils puissent connaître le succès sur la durée.

4.4 Développer les compétences des gardiens

L'objectif de tout bon programme de développement des gardiens devrait être d'accroître progressivement puis de maintenir leur niveau de compétence. La compréhension fondamentale des principes du rôle de gardien-ne précédemment décrits est essentielle pour définir un tel programme, puisqu'une réflexion tardive et un niveau d'engagement inadéquat conduisent inévitablement à des réponses inappropriées et à une mauvaise exécution des tâches incombant aux gardiens.

Afin d'éviter un tel résultat, les gardiens doivent atteindre le plus haut niveau de compétence d'ici la fin du programme et être capables de le mettre en application, dans un environnement footballistique en constante évolution. Les étapes suivantes doivent par conséquent s'appliquer à l'ensemble du processus de développement.



René Gilmartin, entraîneur de gardiens de l'équipe irlandaise des M21, analyse une vidéo avec les gardiens Dan Rose et Sam Blair (à gauche) lors d'une séance d'entraînement. Source : Getty

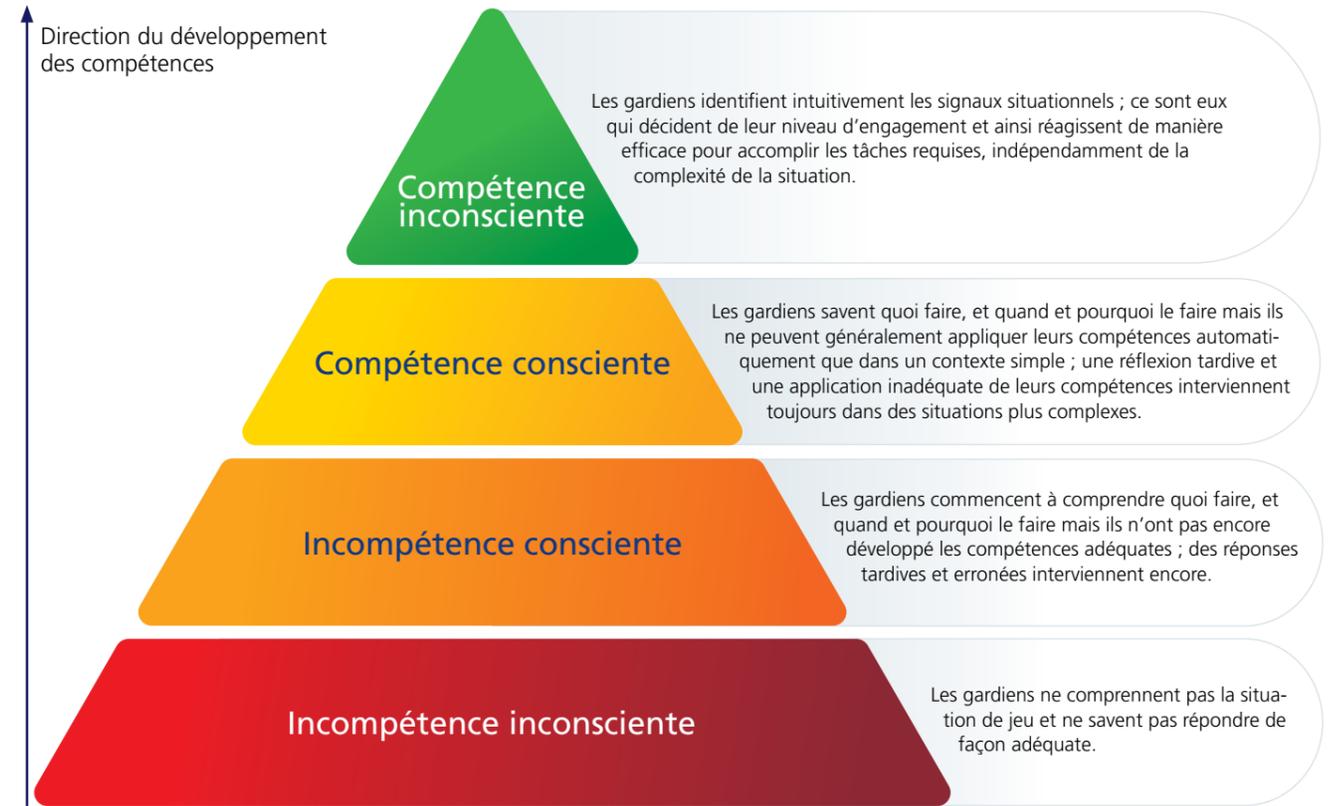


Illustration 10: Les quatre étapes de la compétence, à partir des œuvres de Broadwell (1969) Curtis et Warren (1973) et Howell (1982).

Après plusieurs heures, mois ou même années de pratique, les gardiens peuvent acquérir le niveau de compétence inconsciente dont ils ont besoin pour prendre constamment des décisions rapides et adéquates, malgré le fait qu'ils soient confrontés à des tâches complexes présentant des options multiples, comme c'est le cas pour les joueurs de champ.

Tout au long de la saison, les entraîneurs de gardiens doivent comparer le niveau de compétence actuel de leurs gardiens à ces quatre étapes, en tenant compte des questions individuelles et collectives, comme décrit dans les principes du rôle de gardien-ne. Les entraîneurs devraient pouvoir déterminer si le niveau de compétence correspond aux exigences de l'équipe et au niveau de la compétition, et si les gardiens se développent conformément au cursus en question. Ces missions si sophistiquées et exigeantes nécessitent évidemment le recrutement d'entraîneurs de gardiens à la hauteur, capables de concevoir le contenu, de le transmettre et de l'ajuster pour qu'il corresponde au besoin de leurs gardiens et de l'équipe dans son ensemble.

L'entraîneur de l'équipe irlandaise des M21, Jim Crawford, et l'entraîneur de gardiens, René Gilmartin, parlent tactique pendant une séance d'entraînement. Photo de Stephen McCarthy/Sportsfile



²⁵ Les balles ouvertes proviennent généralement de déviations, de duels, de tacles et d'événements semblables voyant le ballon rebondir sur un-e joueuse ou joueur de manière incontrôlée, sans être joué de manière intentionnelle et où aucune équipe n'en a le contrôle.

²⁶ Le terme « no man's land » fait référence à un positionnement sur le terrain à partir duquel la ou le gardien-ne ne peut pas exercer une pression adéquate sur la porteuse ou le porteur du ballon, ni suffisamment défendre son but. Dans cette situation, un-e gardien-ne ne peut pas influencer la séquence de jeu. Par conséquent, elle ou il dépend uniquement de ce qu'il se passe entre les adversaires et ses coéquipiers.

5 Le développement des entraîneurs de gardiens

Le football s'étant développé, les entraîneurs de gardiens sont aujourd'hui pleinement acceptés et font partie intégrante du staff technique à tous les niveaux, que ce soit dans le football professionnel ou aux niveaux amateur et du football de base. Alors qu'ils sont toujours considérés comme des spécialistes, ils doivent aussi être perçus de la même manière que les entraîneurs assistants ou les entraîneurs adjoints.

Il est important que tous les autres membres du staff comprennent bien le rôle de l'entraîneur-e de gardiens au sein du staff technique. C'est la seule manière de mettre en place une collaboration significative et efficace basée sur le partage des connaissances, de l'expérience et des ressources.

5.1 Le rôle de l'entraîneur-e de gardiens

Le rôle principal de l'entraîneur-e de gardiens est d'améliorer le niveau de performance global des gardiens, en reconnaissant et en comprenant les points forts et les points faibles individuels et de l'équipe, puis en mettant en œuvre des mesures adéquates d'amélioration des performances lors des séances d'entraînement.

L'objectif principal est d'optimiser de façon régulière la contribution des gardiens à la performance globale de l'équipe et, ainsi, au résultat des matches. Il s'agit du point de départ de

la collaboration entre l'entraîneur-e de gardiens, l'entraîneur-e principal-e et tous les entraîneurs assistants de cette dernière ou de ce dernier, à la fois sur le terrain et en dehors.

Il est important d'inclure tous les gardiens de l'équipe, qu'ils participent aux matches de compétition, aux rencontres amicales ou aux séances d'entraînement.

5.2 Les tâches générales de l'entraîneur-e de gardiens

La référence principale en ce qui concerne les tâches de l'entraîneur-e de gardiens est le profil de l'équipe, de ses joueurs et de ses gardiens. Le processus de formation devrait être adapté aux compétences des gardiens et doit se baser sur les besoins individuels au sein de l'équipe, à tout niveau de développement.

Vous trouverez ci-dessous la liste des tâches générales que l'entraîneur-e de gardiens doit réaliser.

1. Évaluer les performances des gardiens en ce qui concerne leur rôle pendant les matches et à l'entraînement.
2. Travailler efficacement avec tout le staff technique pour s'assurer de répondre aux besoins des gardiens.
3. Planifier, exécuter et évaluer les programmes intégrés de développement et de performance.
4. Se mettre en relation et coopérer efficacement avec les gardiens

TÂCHES D'ORDRE GÉNÉRAL

Évaluer les performances des gardiens pendant les matches et les séances d'entraînement

Communiquer, planifier et coopérer efficacement avec tous les membres du staff pour s'assurer de répondre aux besoins des gardiens, sur le plan collectif comme individuel

Planifier, exécuter et évaluer des programmes de développement et de performance d'un point de vue collectif (équipe) et individuel (gardien-ne)

Créer du lien et coopérer efficacement avec les gardiens

TÂCHES SPÉCIFIQUES

- Comprendre les performances de match
- Appliquer les outils d'analyse des performances

- Établir des relations
- Comprendre l'environnement
- Appliquer des principes d'apprentissage basés sur la réalité
- Appliquer des principes d'apprentissage pour adultes

- Comprendre le rôle de la ou du gardien-ne au sein de l'équipe
- Appliquer un système de fixation des objectifs et de gestion des talents
- Appliquer ses connaissances en matière d'entraînement, de préparation physique et de psychologie
- Appliquer et ajuster constamment ses connaissances en matière de définition des performances spécifiques aux gardiens

- Comprendre l'environnement
- Établir des relations
- Comprendre les aspects psychologiques de la performance et prendre les mesures appropriées
- Faire la distinction entre les différent-e-s athlètes

Illustration 11: Tâches générales et spécifiques de l'entraîneur-e de gardiens.

5.3 Tâches spécifiques de l'entraîneur-e de gardiens

Pour réaliser avec succès la large palette de tâches générales, l'entraîneur-e de gardiens doit prendre des mesures efficaces dans les domaines présentés dans l'illustration 11.

Bien entendu, la manière dont ces tâches sont mises en œuvre dépend de plusieurs paramètres :

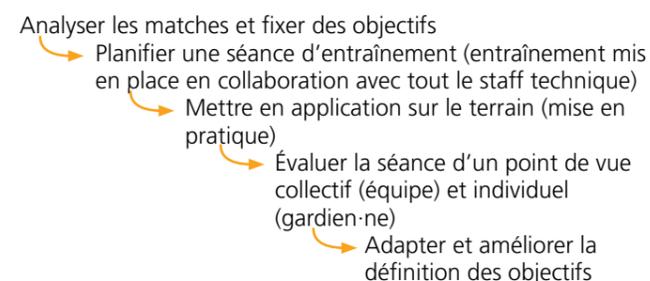
- niveau de compétition auquel les gardiens évoluent ;
- âge ;
- genre ;
- étape de développement (débutant-e, débutant-e confirmé-e, compétent-e, compétent-e confirmé-e, expert-e)²⁷ ; et
- environnement et culture de l'organisation ou du club.

²⁷ Phases de maîtrise : certaines théories évoquent un processus en cinq étapes pour arriver à l'expertise dans un domaine donné. Pour de plus amples informations, veuillez suivre le lien fourni dans la section « Références ».



Des entraîneurs de gardiens effectuent des exercices théoriques lors d'un séminaire Share de l'UEFA sur les gardiens, en 2019, en Allemagne. Source : DFB

Pour parvenir à des retombées optimales en matière de formation sur une telle variété d'athlètes, les composantes méthodologiques suivantes doivent être appliquées aux personnes concernées :



Travailler dans le football professionnel, un environnement soumis à une forte pression, requiert un ensemble de traits de caractère et de compétences qui diffère de celui du football de base.

Alors que tous les types de football sont aussi importants les uns que les autres, des environnements opérationnels différents requièrent de recourir à des méthodes différentes, d'accorder différents niveaux d'importance aux tâches spécifiques, et ainsi d'avoir des profils différents d'entraîneurs.

5.4 Les compétences de l'entraîneur-e de gardiens

Un degré accepté de compétence est requis pour s'assurer que l'entraîneur-e de gardiens travaille efficacement et qu'elle ou il s'intègre bien dans le staff, à tous les niveaux du football.

La *Convention des entraîneurs de l'UEFA* applique le terme « compétence » aux spécificités de l'acte d'entraîner dans le football et le définit ainsi : « ensemble de connaissances théoriques et pratiques, de capacités, d'attitudes et de valeurs requises pour exercer avec efficacité la fonction d'entraîneur-e de football et toutes les tâches que cette fonction implique »²⁸

La convention fait aussi la distinction entre les compétences en matière de football, les caractéristiques personnelles et les compétences sociales.

Pour que les entraîneurs puissent remplir leur rôle, ils doivent appliquer un certain nombre de compétences à des tâches et fonctions spécifiques. Une connaissance pointue du football et une bonne compréhension des aspects techniques, tactiques, physiques et psychologiques optimisent considérablement la question de savoir quand et comment utiliser ces compétences de manière efficace. Cependant, que le rôle de l'entraîneur-e soit en cours de développement ou en formation pour un haut niveau de performance, une profonde connaissance et compréhension de la culture et de l'environnement dans lequel elle ou il exerce et des gens avec qui elle ou il interagit sont des éléments essentiels de réussite.

Chaque entraîneur-e a sa propre personnalité et ses propres habitudes, acquises au fil des années et influencées par sa propre culture et sa propre histoire. Les entraîneurs auront également acquis de l'expérience par rapport au niveau où ils exercent ou ont exercé. Ce serait un avantage considérable de pouvoir comprendre pleinement la manière dont l'attitude personnelle et les traits de caractère de l'entraîneur-e peuvent affecter les différentes personnes avec qui elle ou il interagit. Le développement d'une intelligence émotionnelle visant à bâtir des relations de travail efficaces est une autre étape importante dans l'amélioration des compétences globales.

Toutes ces compétences, qui en fin de compte permettent à l'entraîneur-e de gardiens d'exceller dans son champ d'opérations et d'exercer des effets durables sur ses collègues, sur les joueurs et les gardiens, requièrent un processus d'apprentissage ad hoc à travers le temps. Cependant, ce processus doit tenir compte des attitudes en matière de performance que le formateur observe et évalue chez l'entraîneur-e de manière que les caractéristiques individuelles puissent être comparées à des critères spécifiques.



Le recours à l'analyse vidéo pour évaluer les performances lors d'un match est essentiel pour tout-e entraîneur-e de gardiens.

²⁸ *UEFA Coaching Convention: Further Education* (Convention des entraîneurs de l'UEFA : formation continue), mémo de clarification, pp. 3-4.

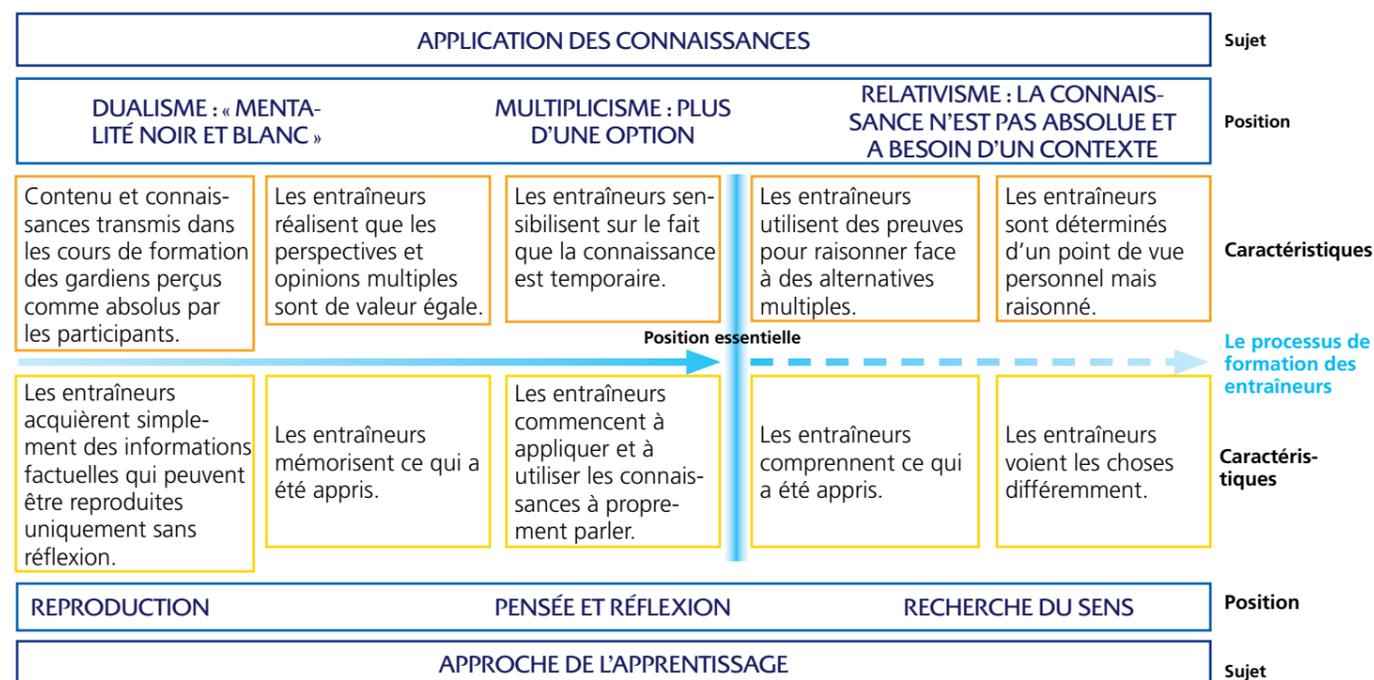


Illustration 12: Processus de formation des entraîneurs : application des connaissances et approche de l'apprentissage.

5.5 Le parcours de formation des entraîneurs

Pour comprendre le développement des compétences en matière d'entraînement, il semble raisonnable de parler brièvement de la relation fondamentale entre l'« application des connaissances » et l'« approche de l'apprentissage », puisque cette relation est directement liée à notre objectif. L'illustration 12 montre les développements généraux dans ces deux domaines tels qu'ils peuvent s'appliquer aux entraîneurs de football tout au long de leur carrière.²⁹

Le continuum supérieur, allant de gauche à droite au-dessus de la flèche marron au centre, décrit la manière dont les adultes perçoivent et utilisent les connaissances qu'ils acquièrent tout au long de leur vie. En revanche, le continuum inférieur représente le développement des approches personnelles quant à l'apprentissage.

Si ce modèle est appliqué au domaine de la formation des entraîneurs de football, on peut supposer que les entraîneurs débutants, disposant de peu de connaissances spécifiques à l'entraînement, seront placés en haut à gauche (par exemple, les joueurs qui viennent de prendre leur retraite, les personnes en reconversion professionnelle et les personnes avec des connaissances limitées mais de fortes opinions personnelles). Ces personnes sont susceptibles de débiter avec une mentalité plus « tout noir ou tout blanc » et de montrer peu d'engagement, un intérêt personnel limité et, principalement, une faible motivation pour l'apprentissage lors de leurs cours de formation.

Cependant, l'application des connaissances et l'approche de l'apprentissage peuvent évoluer de manière significative avec le temps et se transformer en un raisonnement pragmatique, une réflexion critique et une approche bien plus motivée à l'égard de l'apprentissage, atteignant finalement l'autre extrémité du spectre (côté droit de l'illustration 12), ce qui est préférable.

L'état d'esprit selon lequel « les connaissances font la force » peut être activé en mettant l'accent sur des sujets inspirants et auxquels une identification est possible, en intégrant activement et à bon escient les entraîneurs tout au long du processus de formation, et en appliquant des scénarios pragmatiques incluant un réel environnement de travail. De cette manière, la formation des entraîneurs ne sera pas perçue comme « l'autorité » délivrant simplement du contenu factuel en adoptant une approche *top-down* (du haut vers le bas), mais plutôt comme une source de savoir dont les entraîneurs pourront bénéficier tout au long de leur carrière. Comprendre la corrélation entre l'application des connaissances et l'approche de l'apprentissage est donc une composante importante de la conception des cours et de la transmission de l'information pendant ceux-ci.

En conséquence, nous observons une forte demande en matière de développement des compétences des entraîneurs de gardiens et d'amélioration de leur crédibilité. Un parcours spécifique à la formation des entraîneurs de gardiens, en conformité et en lien avec le programme général de formation des entraîneurs, a été développé dans le cadre de la *Convention des entraîneurs de l'UEFA*. Il incorpore désormais deux cours, à savoir le diplôme B gardiens de l'UEFA et le diplôme A gardiens de l'UEFA.³⁰

Pour s'assurer que ces cours répondent aux standards requis dans toutes les associations, un certain nombre de mesures ont été mises en place :

1. Les cours sont conçus pour les entraîneurs de gardiens exerçant à des niveaux spécifiques.
2. Les principes de la formation d'adultes seront appliqués pour former la base de l'apprentissage interactif pour tous les cours.³¹

3. Durant chaque cours, les participants auront des affectations et des tâches conformément aux principes de l'apprentissage pragmatique.³²
4. Ces cours, y compris les évaluations formatives et sommatives, se conformeront à l'actuelle *Convention des entraîneurs de l'UEFA*.

5.5.1 Formation pragmatique

Pour s'assurer que la philosophie de formation pragmatique soit bien comprise tout au long du processus, la structure suivante doit être appliquée. Elle permet à l'environnement d'apprentissage et au contenu du cours d'être fusionnés au travail quotidien des entraîneurs.

- Réunions résidentielles
- Formation en ligne et webinaires
- Travaux pratiques basés sur le club
- Réunions en microgroupes en club
- Stages (entraîneurs qui sont actuellement sans emploi)
- Affectations
- Recherches/études de cas
- Évaluations

Cette structure permet aux entraîneurs de faire l'expérience des réalités de la profession. Elle va les aider à développer les connaissances, les compétences et les caractéristiques personnelles dont ils ont besoin pour exceller à ce niveau particulier. En appliquant ces mesures, le processus d'apprentissage, qui dure toute la vie, peut non seulement être lancé, mais aussi entretenu de la manière la plus durable possible. Au cours de leur parcours d'apprentissage, les entraîneurs de gardiens auront l'opportunité d'acquérir de nouvelles connaissances théoriques et méthodes pratiques. Ils pourront les appliquer directement à leur environnement de travail.

5.5.2 Étapes de la progression pédagogique

L'illustration n° 13 offre un aperçu des modules et des sujets enseignés au cours des différents niveaux de formation. Elle fait la distinction entre le contenu pédagogique général (zone en orange clair), les sujets relatifs aux gardiens et au football (zone en blanc) et les domaines (rouge clair) sur lesquels il faut mettre l'accent du fait de leur importance.

³² UEFA Coaching Convention: Reality-based learning, clarification memo (Formation pragmatique, mémos de clarification).



Manuel Neuer (FC Bayern Munich) donne des consignes pendant un match du groupe C de l'UEFA Champions League contre le FC Barcelone, en septembre 2022.
Source : Getty

²⁹ L'explication suivante est basée sur l'article *On Vampires and Wolves – exposing and exploring reasons for the differential impact of coach education* (Vampires et loups : exposer et explorer les raisons des effets différentiels de la formation des entraîneurs), de Dave Collins, Andy Abraham et Rosie Collins, 2012, paru dans le magazine *International Journal of Sports Psychology*, 43, pp. 257-258.

³⁰ Pour découvrir le cursus des diplômes A et B gardiens de l'UEFA, voir le lien dans la section « Références ».

³¹ Les principes de la formation d'adultes sont valeur, authenticité, engagement, collaboration, feedback et défis. Il faudrait tenir compte de ces principes pendant tous les cours de formation d'entraîneurs.

SUJETS CLÉS	DIPLÔME NATIONAL GARDIENS	DIPLÔME B GARDIENS DE L'UEFA	DIPLÔME A GARDIENS DE L'UEFA
Formation pragmatique	Qu'est-ce que l'UEFA ? Qu'est-ce que le football ? Qu'est-ce que la formation pragmatique ?	Analyse → conception → formation → réflexion → adaptation Travailler dans un environnement de club	Travailler au sein d'un staff technique senior Expérience en club enregistrée/pragmatique
Environnement	Pourquoi êtes-vous ici ? Qu'attendez-vous de ce cours ?	Environnement de développement	Environnement de haute performance Expliquer la vision de votre gardien-ne
Formation d'adultes	Pourquoi ? Comment ? Quoi ?	Compétences de communication	Présenter/influencer
Rôle de la ou du gardien-ne dans le jeu	Comprendre le processus de prise de décision Principes du rôle de gardien-ne	Appliquer le processus de prise de décision Attaque → transition vers phase défensive Défense → transition vers phase offensive	Consolider la prise de décision Résolution de problèmes/trouver des solutions efficaces
Analyse de matches	Observer le match	Observer → diagnostic + feed-back	Appliquer les outils d'analyse de la performance Appliquer le modèle de prise de décision
Performance de match	Faire partie du staff technique (rôle multiple)	Gérer le programme de match Considérations de jour de match	Gérer tous les gardiens de l'équipe Rôle le jour du match : avant/pendant/après
Entraînement	Faire tourner les postes Transition vers le but de grande taille	Conception de l'entraînement : réaliste + progressive	Gérer les différences Périodisation appropriée : individuelle/collective
Technique	Rôle fondamental des gardiens	Développer l'efficacité technique	Développer et maintenir l'excellence technique
Tactique	Évoluer dans des jeux réduits : 4 contre 4 → 9 contre 9	Rôle de la ou du gardien-ne dans le jeu à 11 contre 11	Formation/systèmes/stratégies/coups de pied arrêtés Improviser/adapter
Différenciation	Filles/garçons Participation → développement	Féminin/masculin Développement → performance	Juniors élite → seniors élite/professionnels Du développement à l'entretien de la performance
Définition des objectifs et gestion des talents	Définir des objectifs et reconnaître des talents Préjugés dus à l'âge	Détection de talents → recrutement et définition d'objectifs Profil de gardien-ne junior	Profil de gardien-ne senior Structure du club/budgets/système de prêt/recrutement/objectifs
Accent sur : la condition physique	Connaissance basique de l'anatomie ; introduction aux principaux composants physiques	Composants principaux et systèmes d'énergie Maturité et problèmes de croissance	Gestion de la charge effective, surveillance, documentation, réflexion et ajustements
Accent sur : la psychologie	Communiquer de façon adéquate en utilisant l'instruction, la motivation et le feed-back	Problèmes de développement Confiance et communication	Problèmes de performance Volonté de gagner
Accent sur : établir des relations	Parents → entraîneur-e → entraîneur-e de gardiens → entraîneur-e (dans les deux sens)	Interagir avec les autres entraîneurs Personnalités/attitudes	Gérer les questions de hiérarchie Relations avec les médias/entretiens professionnels
Accent sur : caractéristiques personnelles	Ouverture d'esprit	Esprit critique et réflexion	Adaptabilité

Illustration 13: Étapes de la progression pédagogique de l'entraîneur-e de gardiens.

5.6 L'art d'enseigner

Après avoir établi la relation entre connaissance et apprentissage, et en plus du contenu et des étapes du parcours de formation des entraîneurs de gardiens, il est évident que les formateurs d'entraîneurs doivent maîtriser l'art d'enseigner³³ s'ils veulent atteindre leur objectif. Comme évoqué précédemment, la clé vers un parcours pédagogique réussi est d'accrocher les entraîneurs et de leur donner envie de s'engager tout au long du processus, de créer un environnement d'apprentissage sain et d'encourager les entraîneurs à prendre la responsabilité de leur propre apprentissage.

Les formateurs d'entraîneurs doivent donc utiliser un certain nombre de tâches interactives efficaces lors des séances théoriques et pratiques de manière à stimuler l'esprit critique des étudiants et les encourager à participer et partager leurs connaissances et leurs expériences de manière dynamique et bénéfique et dans le respect de l'autre.

Les formateurs d'entraîneurs doivent utiliser des outils pédagogiques interactifs si ceux-ci semblent nécessaires pour obtenir un certain résultat lors d'une séance, et s'ils conviennent au niveau pédagogique des étudiants. Il est important pour les formateurs

de bien choisir leurs outils pour qu'ils soient efficaces et productifs.

5.6.1 Top cinq des considérations

Par rapport aux expériences passées, cinq domaines doivent être traités en particulier par les formateurs d'entraîneurs quand ils dispensent leurs cours de formation.

Un minimum de deux formateurs d'entraîneurs qualifiés est requis pour les cours de formation d'entraîneurs de gardiens de l'UEFA. Cela permet d'utiliser à bon escient la boîte à outils interactive, tout en prenant en compte ces cinq considérations majeures. Quand l'un-e des formateurs dirige la séance, l'autre peut aider en attribuant les tâches spécifiques et en apportant un soutien supplémentaire. Si un-e étudiant-e dirige la séance, les deux formateurs peuvent soutenir le groupe, ce qui est particulièrement important lors d'une séance pratique où, en règle générale, tous les entraîneurs ne sont pas activement impliqués avec les joueurs. Des groupes peuvent être constitués pour observer certains détails spécifiques, comme l'organisation et le contenu de la séance ou la communication entre les entraîneurs et les joueurs, des détails qui doivent d'abord être notés puis présentés en tant que feed-back.

SUJET	QUAND	EXPLICATION
Connaître votre public	Avant l'événement Pendant l'événement	Lorsqu'ils préparent un cours de formation, les formateurs d'entraîneurs devraient connaître ou identifier rapidement tout participant doté d'un fort caractère et/ou d'un esprit essentiellement binaire. La dynamique et l'efficacité d'un cours peuvent être mieux contrôlées en préparant à l'avance les groupes, les tâches et les responsabilités en fonction du profil des étudiants. Cela permet au cours de se dérouler sans conflit et indépendamment des réserves pouvant être émises par certains participants. Remarque : anticiper et gérer les conflits potentiels.
Clarté	Avant l'événement Pendant l'événement	Lors de la distribution des tâches et des affectations, la clarté doit être de mise. Certaines tâches peuvent être interprétées avec un esprit réducteur, et certains participants peuvent se perdre dans des détails insignifiants ; mais elles peuvent aussi être trop génériques, auquel cas le niveau de détail nécessaire ne sera pas atteint. Remarque : les tâches doivent être claires et précises afin d'éviter toute ambiguïté.
Écouter et poser des questions	Pendant l'événement	Trop souvent, la communication se concentre sur la parole. Cependant, les formateurs doivent également apprendre à écouter les autres, à réfléchir sur différentes opinions et à poser des questions pour aborder certains sujets plus en détails. Particulièrement dans l'environnement actuel du football, qui voit les gens avoir des positions extrêmes, cette compétence peut aider l'entraîneur à contourner les discussions préjudiciables et basées sur des opinions. Remarque : savoir écouter et poser des questions est un outil de communication essentiel pour l'entraîneur-e moderne.
Généralisation vs spécificité	Pendant l'événement	Des déclarations superficielles telles que « le gardien aurait dû faire mieux » ne sont pas acceptables sans l'ajout d'explications rationnelles et logiques. Qu'est-ce que la ou le gardien-ne aurait dû faire mieux ? Quel a été le problème ? Pourquoi la ou le gardien-ne a-t-il ou elle choisi cette option ? Pourquoi cette option n'a-t-elle pas fonctionné ? Les entraîneurs doivent apprendre à s'exprimer non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi sur le plan rationnel, avec des descriptions spécifiques et des exemples pour accroître le niveau de compétence des gardiens. Remarque : un-e entraîneur-e de qualité doit donner des explications claires et rationnelles.
Feed-back	Pendant l'événement Après l'événement	Les formateurs d'entraîneurs doivent mettre en place un environnement dans lequel on peut donner du feed-back sans que celui-ci ne soit perçu comme une critique menaçante ou négative. Donner du feed-back est un ingrédient important pour faire prendre conscience aux étudiants qu'ils n'utilisent pas leur plein potentiel et les guider vers un niveau encore plus élevé. C'est également la possibilité pour les formateurs de transmettre aux entraîneurs les bonnes techniques de feed-back. L'élément culturel doit être pris en considération quand on donne du feed-back. Remarque : donner du feed-back doit être quelque chose d'agréable, tout en étant spécifique et constructif.

Illustration 14: Top cinq des points à considérer du point de vue des formateurs d'entraîneurs.

³³ La boîte à outils interactive du formateur d'entraîneurs de l'UEFA est d'une grande utilité quand il s'agit de mettre l'accent sur l'apprentissage interactif et l'esprit critique. Cette boîte à outils est disponible en annexe.

La gardienne allemande Merle Frohms réalise une passe courte sous la pression de la Finlandaise Juliette Kempfi (EURO féminin de l'UEFA 2022, phase de groupe).



6 Conclusion

Comme nous avons pu le voir, un parcours réussi fait passer les gardiens de but d'une attitude où ils se contentent de reproduire des faits et d'adopter une mentalité noir et blanc à un comportement où ils développent un esprit critique, une réflexion et des compétences d'adaptabilité. Les formateurs de gardiens qui réussissent à s'engager dans ce processus seront récompensés au final en étant capables d'influencer le développement de leurs gardiens, de leurs équipes et de leurs clubs de manière décisive et positive et d'ajuster leurs méthodes et décisions en collaboration avec le staff technique général et au sein d'un environnement de travail en constante évolution.

Ce document a commencé par un bref aperçu de l'histoire du rôle des gardiens et de leur formation. Puis nous avons présenté la structure du football, le rôle de la ou du gardien-ne au sein du groupe, et les principes de la fonction de gardien-ne. Nous avons ensuite tourné notre attention sur la fonction de formatrice ou formateur d'entraîneurs de gardiens au sein du staff technique, avant de terminer par la description des spécificités du parcours pédagogique et du développement des compétences de l'entraîneur-e de gardiens.

Même si ce parcours a débuté loin dans le passé pour se terminer aujourd'hui, nous espérons qu'il aidera les lecteurs non seulement à comprendre les exigences actuelles, mais aussi à anticiper correctement les développements et demandes futurs du football. En fin de compte, tout cela doit avoir un impact positif à la fois sur le rôle de la ou du gardien-ne et sur celui de l'entraîneur-e de gardiens.

7 Références

- Page 4:** ²Terminologie « joueuse ou joueur de but », <https://www.fussballtraining.de/allgemein/torwart-oder-torspieler/22371/> (en allemand)
- Page 4:** ³Otte, F.W., Millar, S.-K., Klatt, S. (2019), 'Skill Training Periodization in "Specialist" Sports Coaching—An Introduction of the "PoST" Framework for Skill Development', *Frontiers in Sports and Active Living*, Volume 1, Article 61, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2019.00061/full>
- Page 5:** ⁵Lennox, J.W., Rayfield J., Steffen B. (2006) 'Soccer Skills and Drills', *National Soccer Association of America, Human Kinetics*, Leeds, Royaume-Uni.
- Page 5:** ⁵McMorris, T. (2014) 'Acquisition and Performance of Sports Skills', *Second Edition*, John Wiley & Sons Ltd, West Sussex, Royaume-Uni.
- Page 8:** ⁶Rule development over time: [https://en.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_\(association_football\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_(association_football)),
- Page 8:** ⁸⁺¹⁰Kiosoglous, C.M. (2013), 'Sports Coaching Through the Ages with an Empirical Study of Predictors of Rowing Coaching Effectiveness', thèse de doctorat, <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/22029>
- Page 11:** ¹²Worville, T. (2020), Lien vers la présentation : <https://www.statsperform.com/resource/long-or-short-how-the-new-short-goal-kick-rule-is-impacting-football/>
- Page 13:** ¹⁸Da Costa, I.T., Da Silva, J.M.G., Greco, P.J. & Mesquita, I. (2009), 'Tactical principles of soccer: concepts and application'. *Revista Motriz*, 15(3), pp. 657-668. https://www.researchgate.net/profile/Israel-Teoldo-Da-Costa/publication/296338072_Tactical_Principles_of_Soccer_Game_Concepts_and_application_in_Portuguese/links/56dd85e108ae46f1e99f7967/Tactical-Principles-of-Soccer-Game-Concepts-and-application-in-Portuguese.pdf
- Page 20:** ²³Kahneman, D. (2011), 'Thinking Fast and Slow', Londres: Penguin Group.
- Page 22:** Illustration 10: Les quatre étapes de la compétence. Résumé disponible ici : https://en.wikipedia.org/wiki/Four_stages_of_competence; pour plus de documentation, veuillez consulter la section « Lectures complémentaires » et les liens sur ce site Web.
- Page 24:** ²⁸The stages of mastery. Consultez le lien suivant pour obtenir de plus amples explications : <http://www.edpsycinterac-tive.org/topics/intro/pre-service/stgmstry.html>
- Page 25:** ²⁹UEFA Coaching Convention – Further Education, mémo de clarification, 2017.
- Page 26:** ³⁰Collins, D., Abraham, A., Collins, R. (2012), 'On Vampires and Wolves – exposing and exploring reasons for the differential impact of coach education', *International Journal of Sports Psychology*, 43; 257-258. Disponible à l'adresse suivante : https://www.academia.edu/49609683/On_Vampires_and_Wolves_Exposing_and_Exploring_Reasons_for_the_Differential_Impact_of_Coach_Education
- Page 26:** ³¹Programmes des cours de formation UEFA A gardiens et UEFA B gardiens : https://editorial.uefa.com/resources/0267-11ec0ab84d92-f497bbaafcc5-1000/uefa_goalkeeper_a_diploma_2020_en.pdf https://editorial.uefa.com/resources/0267-11ec097bea55-2b86de458ebe-1000/uefa_goalkeeper_b_diploma_2020_en.pdf
- Page 26:** ³³UEFA Coaching Convention 2020 – Reality based learning, mémo de clarification, 2020.

8 Annexe

Les outils suivants ont prouvé qu'ils étaient d'une grande utilité pour les formateurs d'entraîneurs. Ils développent l'interactivité et la philosophie de partage des connaissances et de l'expérience.

OUTIL	CONCEPT	COMMENT ?	QUAND/POUR-QUOI ?	ATTENTION À...	INTERACTIF	INTERDÉPENDANCE
Tableau de conférence	Groupes : 3-5 pers. Petite tâche 0-10 min	Brainstorming Questions : 3-5 min	Briser la glace. Mieux nous connaître. Pourquoi êtes-vous ici ?	Garantir un niveau/type de questions approprié pour les entraîneurs	Bon	Satisfaisant
Présentation de l'affiche	Groupes : 3-5 pers. Tâches variées 15-30 min	Plus de temps alloué pour exprimer ses idées (par exemple, 15 min)	Si vous avez besoin de plus de temps pour réfléchir. Échangez avec le deuxième groupe.	Clarté des tâches. Veiller à ce que les groupes suivent → compte à rebours.	Bon	Satisfaisant
Marché aux puces	Groupes : 3-5 pers. Tâches variées 30-45 min	Voir ci-dessus mais : un-e reste pour recueillir le feed-back et les autres tournent.	Voir ci-dessus et s'il est possible que des questions soient posées.	Voir ci-dessus et chronomètre. Messages clairs. Changer la personne qui reste.	Bon	Satisfaisant
Visite de la ville	Groupes : 3-5 pers. Tâches variées 45-60 min	Voir ci-dessus. Passer vers les différents participants et observer toutes les autres conclusions qu'ils tirent.	Voir ci-dessus et s'il se peut qu'une discussion ou un débat soit lancé.	Des phrases, pas une liste de points. Clair et lisible. Opinions équilibrées/respect.	Bon	Satisfaisant
Arrêt	Groupes : 3-5 pers. Tableau des tâches > 60 min	Toutes les dix minutes, changer de table en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre → ajoutez vos idées.	Si tous les groupes expriment des pensées légèrement différentes.	Éviter les répétitions. Aide de la part des tuteurs.	Bon	Satisfaisant
Hôtel de ville	Groupes : 3-5 pers. Tableau des tâches > 60 min	Chaque groupe fait sa présentation aux autres groupes depuis sa table.	Laisser aux participants l'occasion de faire des présentations à leurs homologues.	Éviter les présentations à partir d'une table centrale : 360° → parler autour d'une promenade. Écran devant la classe comme point de référence.	Bon	Satisfaisant
Théâtre	Groupes : 3-5 pers. Tableau des tâches Rangs pour la présentation > 60 min	Présentation devant la classe. Pupitre ? Marcher autour d'une promenade ?	Expérience d'une présentation formelle. Être mis-e sous pression !	Lire un écran. Trop d'informations. Texte/graphiques. Pas de contact visuel.	Bon (tâche) Faible (sauf Questions-réponses)	Satisfaisant
S'associer et partager	Partager son expérience 5 min chacun-e/ questions-réponses 5 min	Informel/personnel. Rassurer	Briser la glace. Opinion personnelle.	Discussion : 5 min pour faire passer votre message.	Élevé	Élevé
1-2-4	Même tâche à deux : partager avec une autre paire > 20 min	Terrain d'entente ? Contradiction ? Différentes opinions ?	Briser la glace. Brainstorming. Planter le décor.	Écouter les compétences. Remettre en question les compétences. Capacités de communication.	Élevé	Élevé
Environnement fermé	Groupes : 3-5 pers. Discussion avec le reste du groupe autour d'eux Aucun temps alloué	Debriefing pour augmenter la pression de l'interview. Tout le monde à proximité.	Quand ils ont de l'expertise dans leur domaine/thème de discussion (personne interrogée/tuteur)	Niveau de discussion approprié. Tenir compte du public cible (par exemple, terminologie, langage).	Satisfaisant	Faible



UEFA
Route de Genève 46
CH-1260 Nyon 2
Switzerland
Telephone: +41 848 00 27 27
Telefax: +41 848 01 27 27
UEFA.com