

L'activité du Gardien de but au hand : les consignes à respecter, ressources à améliorer et situations clés d'entraînement

1^{ère} partie : les points clés fondamentaux de la technique

Le GB enchaîne en permanence déplacements pour être le mieux placé possible au moment du tir, une pré-parade et une parade du tir. Les consignes à donner pour ces trois actions spécifiques :

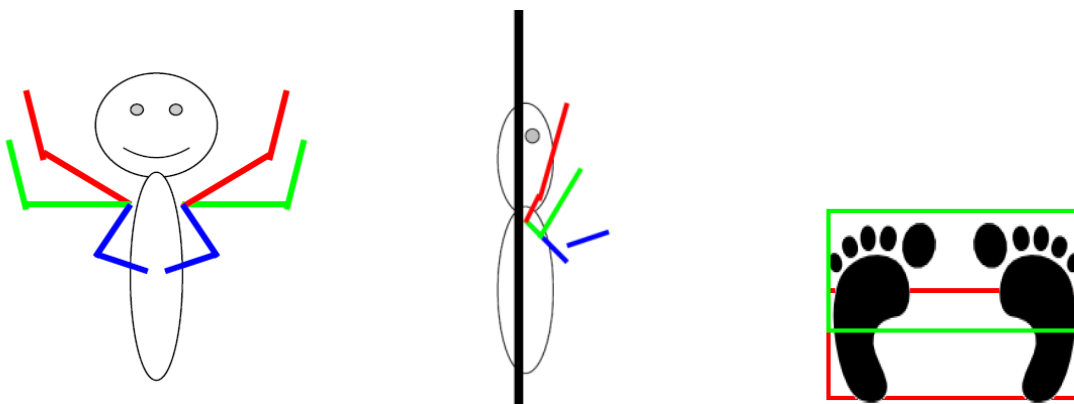
Déplacements :

Avec objectif : être le mieux placé possible et être organisé en pré-parade au moment du déclenchement du tir

- en petits pas, en sautant le moins possible, toujours un appui au sol
- jambes semi-fléchies, bras en haut
- en arc de cercle plus ou moins grand devant le but
- si possible, en cherchant à fermer l'angle le plus possible, avec la possibilité de monter, d'avancer vers le tireur plutôt que l'inverse, reculer (défaut typique du débutant)

Placement / Position de base : ou pré-parade

Ecartement des jambes de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, poids sur la partie avant du pied, mains à hauteur du visage mais dans le champ de vision. Idéal : position verte (éviter bleu et rouge)...Les bras vont plus vite du haut vers le bas que l'inverse. De plus, les bras en haut donnent un sentiment de protection du visage pour les débutants. Ils restent écartés pour pouvoir déclencher une extension à tout moment et garder le champ visuel...



Avec choix tactique :

- pré-parade neutre = symétrique et centrée pour ne pas donner d'informations au tireur (jeu en réaction)

- ou au contraire jeu en provocation = inciter un impact de tir en ouvrant un côté, en abaissant ou levant un segment

Parade : c'est la tentative pour stopper le tir

L'objectif principal est d'opposer le plus de surface possible avec les segments et pour cela, s'adapte à la forme du tir :

Parade haute :

- L'ouverture du pied du côté ou la parade sera réalisée (le pied doit être parallèle à la ligne de but)
- garder les mains en haut (ne pas redescendre les mains avant chaque parade)
- rester de face, ne pas se tourner
- veiller à ne pas trop s'affaïsser et à bien rester grand

Parade basse :

Tout comme pour la parade haute mais avec une importance bien plus élevée, le pied doit être ouvert (parallèle à la ligne de but). De cette façon, la surface opposée au ballon sera bien plus importante.

- Le bras du côté où la parade sera réalisée devra venir se placer devant le genou et la main viendra fermer l'espace au-dessus du pied.
- Le bras situé du côté opposé à celui de la parade sera utilisé afin que le gardien conserve son équilibre lors de l'exécution de la parade mais également afin qu'il reste bien de face dans l'optique d'opposer la surface la plus large possible au ballon.

Consignes sur tir à 9 mètres :

- placement : par rapport à la balle, la tête du GB doit être alignée avec le milieu du but
- déplacements en petits pas, pieds largeur d'épaule
- mains toujours en haut, coudes au niveau des épaules
- priorité aux mains : si impact au dessus du genou, arrêt avec les mains (vitesse de réaction plus rapide avec les bras que les jambes)
- parade haute : la main va chercher directement la balle par extension du bras
- parade basse : extension de la jambe et la main accompagne

Relation avec le contre : voir schémas en annexe

Principe : répartition des tâches entre défenseurs et GB

- sur course interne du tireur : le contre prend le coin court et le GB le coin long
- sur course externe, c'est l'inverse et on retrouve le principe d'un tir de l'aile = le GB interdit le premier poteau (coin court)

Sur tir à 6 mètres : tir en attaque placée, du pivot ou un joueur entré en pivot

- le placement est très important car tout retard sera sanctionné par un tir en prise de vitesse
- l'objectif est donc d'être en pré-parade au moment (ou juste avant) du déclenchement du tir et pouvoir jouer sur les différents modes de jeu = attente / réaction ou provocation

- et de pouvoir effectuer la parade (« exploser » pour fermer l'angle) lorsque le tireur n'a plus d'alternative
- si le Gb est en retard, il effectue dans ce cas une parade à une jambe

Sur un tir de contre attaque : le rapport de force est très favorable au tireur qui a beaucoup d'élan et va pouvoir se rapprocher du GB... On se retrouve dans le contexte du pénalty ou le GB doit prendre le risque de tenter quelque chose = jouer en provocation, en anticipation (ex : faire le choix d'un côté...)

Sur tir le l'aile :

- la première intention est d'interdire le tir au 1^{er} poteau, le coin court en gardant en permanence un alignement pied / bassin / bras fléchi au dessus de la tête de ce côté
- toujours garder les pieds au sol en pré-parade (erreur des débutants = lever une jambe)
- position des mains à hauteur du ballon avec possibilité d'arrêter tir au deuxième poteau avec main du 1^{er} poteau si feinte de tir
- chercher à monter pour fermer l'angle en gérant risque de lob (anticiper)
- toujours regarder le ballon
- si l'angle est important : changement de pré-parade pour retrouver position symétrique avec les deux jambes et les deux bras au même niveau

Sur pénalty :

- le GB monte pour fermer l'angle (limite règlementaire à 4m)
- et soit joue en attente / réaction avec une pré-parade neutre
- soit joue en provocation en incitant un impact de tir (l'amène à tirer sur son point fort, tir préférentiel s'il le connaît)

2^{ème} partie : les ressources mobilisées par le GB

L'intérêt de cette partie est d'approfondir les connaissances des « moyens efficaces à mobiliser » (définition de ressources) par le GB pour remplir son rôle.

En préalable, il convient de rappeler également la problématique d'une tâche d'anticipation / coïncidence :

La Parade du GB est une tâche d'anticipation – coïncidence avec objectif :

« Déterminer les caractéristiques spatio-temporelles de la trajectoire d'un mobile (date et lieu d'arrivée) de manière à produire une réponse motrice permettant d'entrer en coïncidence avec lui. Ce type d'habileté repose sur un dialogue perceptivo-moteur modulé par les contraintes spatio-temporelles de la tâche. » (Laurent et Montagne, 1992, 211).

D'où rôle de la vision essentielle : permet localisation et estimation de la vitesse du mobile

Et notions clés de l'analyse :

Notion de pression temporelle : rapport entre le temps requis et le temps disponible pour produire la réponse

Le temps requis comprend :

- **Le Temps de Réaction** : Celui-ci mesure la durée minimum des opérations de traitement depuis la présentation d'un signal d'exécution jusqu'à l'initiation du mouvement de réponse.
- **Le Temps de Mouvement** : Il mesure la durée de l'exécution du mouvement réponse et prend fin au moment de l'atteinte de la cible.

Conséquences : axes de progrès, d'entraînement

- améliorer le temps de réaction : ce sont les facteurs nerveux, peu modifiables... On peut néanmoins mettre le GB dans les meilleures conditions possibles : concentration, disponibilité mentale, motivation...
- améliorer le temps de mouvement : dépend des qualités physiques du gardien et n'est modifiable que modérément par l'entraînement... C'est le travail de vitesse / explosivité / pliométrie de la préparation physique (voir cours RP).
- les chiffres montrent que le GB aura toujours intérêt à anticiper, être en pré-action = pré-parade

Lien entre pré-parade et contrainte temporelle : plusieurs alternatives, cas de figure

- préparation neutre : le joueur ne détermine pas à l'avance une préparation en faveur d'un événement particulier. Le temps de réaction est long. Ce type de pré-paration peut être choisi quand le gardien estime que la pression temporelle associée au tir est relativement faible.
- partielle : le gardien se prépare à plusieurs réponses en en préparant une plus que les autres. Il conserve ses chances d'intercepter à temps le tir qui avait été moins préparé.
- préparation totale : le joueur détermine à l'avance la réponse qu'il va produire lors de l'apparition du signal. Elle peut être instituée lorsque le gardien se rend compte qu'il devra agir extrêmement rapidement au tir adverse.

Autre éclairage = Cadre théorique de Paolini et Portes :

Paolini et Portes (1990), ainsi que Portes (1991) ont modélisé l'activité du joueur de handball en général et celle du gardien de but en particulier. Le rôle fondamental du gardien de but consiste à déterminer comment structurer le système constitué par :

- la cible ;
 - l'ensemble tireur-ballon ;
 - le gardien et les défenseurs ; (autrement dit, repères à prendre en compte)
- pour, dans le même temps assurer la couverture maximale de la surface-cible, et créer les conditions optimales pour l'interception des trajectoires percutant une des parties de cette surface laissées vulnérables.

Quatre exigences sont à satisfaire pour résoudre ce problème fondamental.

Celles relatives à :

- l'organisation mécanique des trajets et trajectoires corporels et segmentaires ;
- l'investissement énergétique ;

- la gestion de l'activité perceptive et décisionnelle ;
- la maîtrise de l'affectivité. (remarque : on retrouve ici les différentes ressources que nous allons développer ci-dessous)

Pour Paolini et Portes (1990), l'activité perceptive du gardien de but est définie par quatre sources d'informations :

- celles recueillies par la voie extéroceptive sur l'état et les possibilités encore ouvertes de l'ensemble «Tireur - Ballon» ;
- celles recueillies par la voie proprioceptive sur son état et les possibilités encore ouvertes de projection de telle ou telle surface corporelle ;
- celles préalablement mémorisées sur les tendances, points forts et faibles du tireur, et les résultats des duels précédents ;
- celles produites par sa représentation de l'état de l'ensemble «gardien - cible» vu par le tireur.

De ces travaux théoriques, on peut donc préciser en terme de ressources à développer chez le GB :

Ressources cognitives :

- Le GB adapte son jeu au système et dispositif défensif de son équipe : en défense de zone aplatie (0-6), il sait qu'il peut y avoir des tirs de loin, à 9m ; en défense étagée, plus profonde, le risque de tir sur l'aile et à 6 m (du PVT ou joueur en 1 contre 1) est plus élevé donc il s'y prépare...
- Il connaît des points forts et les points faibles des différents dispositifs défensifs, s'y prépare, éventuellement compense
- Il s'adapte au projet de jeu de l'équipe adverse en attaque, les enclenchements préférentiels
- Il a étudié les impacts de tir préférentiels des tireurs (au Haut niveau)

Ressources informationnelles :

Il cherche à optimiser le rôle complémentaire de la vision centrale et périphérique :

- vision centrale : chercher à lire les intentions du tireur, reconnaissance des indices de zone de déclenchement et de trajectoire
- vision périphérique : rôle proprioceptif de la vue = permet de situer les différents segments du corps sans les regarder (intérêt d'avoir les bras devant le plan de la tête) et de sentir le déplacement du corps par rapport à l'environnement donc se situer par rapport au but et au déplacement du tireur.

Remarque : les deux sont liés, la localisation en vision centrale se fait d'autant mieux que le GB maîtrise sa position dans l'espace (comme un tireur d'élite qui cherche à se stabiliser avant de déclencher son tir pour que son système de visée soit efficient).

On en déduit que dans tous les cas, le développement de la proprioception est déterminant, d'autant plus que le GB peut se retrouver dans des positions inhabituelles (plongeurs, sauts...)

Remarque : la qualité, l'efficacité des informations visuelles repose sur l'activité cognitive

Des recherches, notamment de Ripoll, montrent l'influence du cerveau (cognitif) sur la vision (informationnel) : « le comportement informationnel résulte d'une élaboration cognitive »
Dit plus simplement, la prise d'information se prépare sur le plan cognitif et gagne en efficacité : c'est ce qui explique la différence entre débutant et experts à ce niveau

Ripoll parle **d'activité cognitive prédictive** : l'expert cherche à estimer les probabilités d'apparition de la réponse de l'adversaire. Des auteurs parlent de « base d'orientation » de la réponse ou réponses pré-programmées.

Concrètement :

« L'activité cognitive prépare la prise d'information visuelle chargée d'extraire les caractéristiques spatio-temporelles de déplacement de la balle à partir d'indices pertinents. »

Différence entre expert et débutant :

- Les résultats ont montré que, quel que soit le niveau de complexité de la tâche, les joueurs expérimentés présentaient toujours un nombre de fixations visuelles moins important que les débutants.
- Le débutant est plus centré sur la balle or, chercher à suivre la trajectoire de la balle après déclenchement du tir est inopérant (vu la vitesse de la balle)
- l'expert se centre sur des indices plus pertinents (position du joueur, de son corps, du segment lanceur...)

Ce qui fait la différence entre l'expert et le débutant :

- Notion de préparation : l'**attente pré-perceptive** détermine l'attitude préparatoire du sujet face à la tâche qui lui est proposée. Cette préparation, qui porte sur l'évaluation des informations nécessaires à la production de la réponse et l'estimation probabiliste de leur apparition, conditionne la rapidité de détection et d'analyse des signaux pertinents
- L'expérience : l'expert s'est constitué un répertoire de réponses pré-programmées automatiques qui lui permettent de traiter les informations plus vite...

Ressources biomécaniques :

Dissociation :

- entre train inférieur et train supérieur = être disponible avec le haut du corps, avec des appuis toujours actifs, en pré-action
- entre les deux appuis avec toujours un au sol sur les petits déplacements et sur les parades : un appui qui pousse et un segment libre (l'autre jambe) qui ferme l'espace avec des orientations de pieds différentes (pied du segment libre ouvert)
- entre les deux bras avec toujours un bras qui reste en haut, qui ferme l'espace au dessus de la tête, pour éviter chabala sur tir de près, et l'autre bras qui va chercher l'impact de la balle

Coordination : enchaînement des actions

- le GB doit avoir un temps d'avance sur le tireur donc cherche à être en permanence en pré-action : dans une action, il est déjà en préparation de la suivante = sur déplacement, il est déjà en attitude en pré-parade...en pré-parade, il est dans une attitude mentale de pré-action et de raideur active musculaire (pieds actifs)
- il est toujours en enchaînement de tâches : il est le premier attaquant après un tir...

3^{ème} partie : Les situations clés d'entraînement du GB

	Description	Justification
1	Enchaîner un saut au dessus d'une haie basse et une parade : En alternant parade à droite et à gauche Puis de façon aléatoire Idem en alternant parade haute et basse	Préparation physique Intégration des consignes à respecter
2	Dans son but, se déplacer d'un côté à l'autre sur un arc de cercle en se calquant sur position d'un tireur qui se déplace (ou balle qui circule d'une aile à l'autre) Variante avec un élastique tendu qui relie les deux poteaux et le tireur, formant ainsi un triangle dans lequel doit se situer en permanence le GB (voir vidéo Karaboué) Faire réaliser avec les yeux fermés	Qualité des déplacements Prise de conscience de la position de base et situation par rapport au but (ressources biomécaniques et infos)
3	Jouer sur les contraintes du tir : Sur aménagement matériel : - Situation de tir avec des balles en mousse, avec des petites balles (tennis) en étant très près du GB (petits jeux de réaction) Sur consignes aux tireurs : - toujours impacts précis - limiter le nombre d'impact possible - limiter la puissance des tirs en limitant l'élan, en imposant une tâche au tireur (ex : tir après un jonglage) - en associant le contre (répartition des tâches)	Lutter contre la peur du ballon (ressources affectives)
4	Toutes les situations de jonglages : - jonglage seul avec un ballon, deux ballons (ex : dribble avec un ballon	Ressources biomécaniques : coordination et dissociation

	<p>et jonglage ave l'autre, conduite balle au pied et jonglage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - jonglage à deux : échange de deux ballons (sans rebond, avec rebond, une balle au sol, une en l'air, à l'arrêt / en déplacement, déplacement avant / arrière / latéral) <p>Toutes les situations de gammes athlétiques, de travail d'appui : talon fesse, montée de genou...mais en insistant sur déplacement latéral (pas chassés surtout)</p> <p>Support : lignes du gymnase, échelle de rythme, corde à sauter...</p>	
5	<p>Principe : demander au GB d'effectuer une tâche avant la parade ou après</p> <p>Avant : déplacement (aller toucher un plot sur le côté du but, réaliser un jonglage ...)</p> <p>Après : une deuxième parade (ex : enchaîner parade à 9m et sur aile), une relance de CA</p>	Enchaînement de tâches

Sources bibliographiques :

- Ripoll and co, « Approche de la fonction visuelle en sport »
- Debanne Thierry, « Activité perceptive et décisionnelle du gardien de but au Hand)

Illustrations vidéos sur techniques de parade :

Technique parade sur tir à 9 m

<https://www.youtube.com/watch?v=jLRX60IIX5I>

Technique parade sur tir à l'aile

<https://www.youtube.com/watch?v=n4Uei7aZsxI>

technique parade sur tir à 6 m

<https://www.youtube.com/watch?v=jz0vOaIw6II>

sur pénalty :

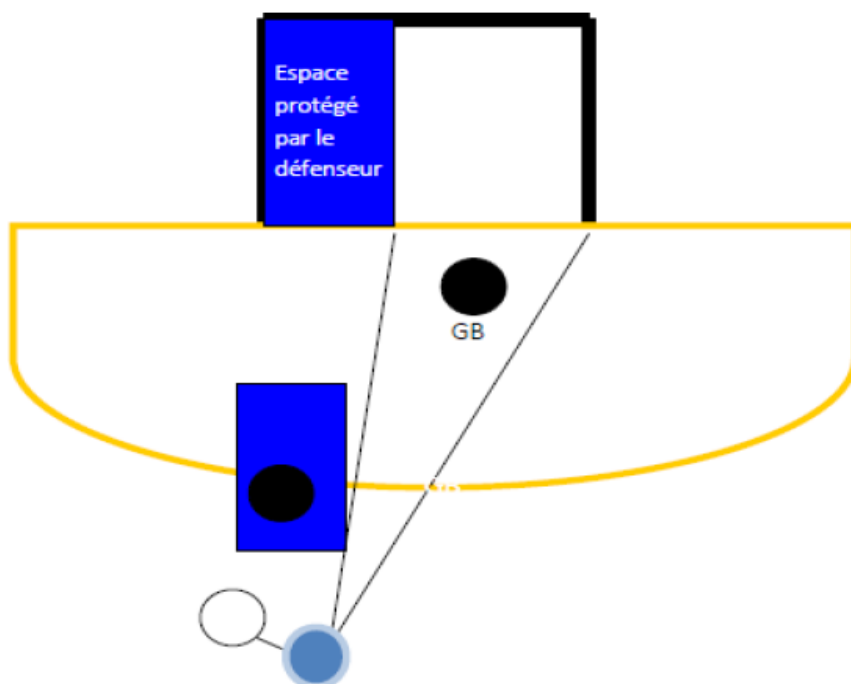
<https://www.youtube.com/watch?v=6e8Chlxa8RA>

et sur entraînement / préparation physique :

<https://www.youtube.com/watch?v=JNIS7i75q24>

Annexes : Relation avec le contre

Sur tir avec course interne



Sur tir sur course externe :

