

KeepExpert, la frappe des 20 mètres.**Avec un focus sur la prise de balle.**

L'action décryptée du jour est une frappe à 20 mètres, le gardien doit effectuer un « step » et une prise de balle. Notre article fera un focus sur les facteurs de performance identifiés par KeepExpert pour répondre à l'exigence de cette action.

La prise de balle est un geste qui se construit dès le plus jeune âge. L'enfant va au départ apprendre à saisir à une main l'objet. Au fur et à mesure de sa croissance, il développera l'habileté de capter le ballon. Au début, à cause de la taille de ses mains, l'enfant aura tendance à prendre le ballon aux extrémités. Ensuite, en grandissant et en travaillant sa dextérité ses mains se rapprocheront du centre du ballon.



Geste technique essentiel pour le gardien. Celui-ci améliorera sa prise tout au long de sa croissance trouvant le juste équilibre entre ne pas trop fermer sa prise sous risque de relâcher le ballon au sol ni trop l'ouvrir empêchant de le capter.

A cela s'ajoute le mouvement, le « step ». Le gardien doit effectuer ce pas: un mouvement sur le côté pour venir chercher la balle. Il est dès lors conseiller au gardien de se déplacer et de permettre à l'entièreté de son corps de se trouver derrière le ballon. Ainsi, cela permet d'assurer un très bon maintien ajoutant le poids du corps en soutien au geste technique de la prise de balle. La vitesse de déplacement aura donc aussi son importance.

Les facteurs de performance**1° facteur : La position des mains par rapport au ballon**

Comme précisé plus haut, il est important pour le gardien de ne pas mettre ses mains trop au-dessus du ballon. En effet, il risque de relâcher la balle et de ne pas garantir sa saisie. Une balle relâchée implique toujours son lot de danger, puisqu'un attaquant rusé pourrait trainer dans les parages. Il faut également absolument veiller à ne pas mettre ses mains trop en bas non plus. En effet, dans ce cas, la balle fuira par le haut avec pour conséquence un relâchement du ballon qui coutera aussi bien un corner ou pire un but.

2° La dextérité de la main non préférentielle

La dextérité de la main non préférentielle est un des éléments les plus important pour assurer une prise de balle de qualité. En effet, beaucoup de gardiens vont avoir une difficulté lors du déplacement vers leur mauvaise main. Ils n'assureront pas une prise de qualité. Cela est dû au fait qu'il possède une main plus faible. Le droitier aura plus de difficulté lorsqu'il devra effectué un « step » et prise de balle vers la gauche tandis que le gaucher se sera l'inverse. Cela a pour conséquence que pour assurer sa prise, le gardien va partir légèrement en rotation sur son coté faible voulant garantir la saisie du ballon avec sa main forte. La rotation de son corps vers le coté faible impliquera qu'il ne déplacera plus l'entièreté de celui-ci derrière le ballon, en soutien à sa prise. Dans les cas, où, la saisie est trop compliquée, le gardien va donc relâcher le ballon avec en plus son corps en rotation, amenant presque le ballon à rebondir dans le but. Il s'agit d'une des erreurs les plus fréquentes lorsque l'on analyse ce geste.

Pour éviter cela, il est important d'avoir totalement confiance en sa main faible. Ainsi, il faut donc la travailler pour égaler la dextérité de sa main préférentielle.

L'habileté de notre main favorite est en grande partie due à son utilisation plus fréquente. En bref, il suffit de l'utiliser plus souvent pour l'améliorer. Ainsi, KeepExpert conseille à tous les jeunes gardiens, dans la vie quotidienne, de maximiser l'utilisation de leur main faible, par exemple, en se brossant les dents avec leur mauvaise main. Ces petits gestes du quotidien vont permettre d'améliorer la dextérité de celle-ci.

A l'entraînement, il est aussi important pour l'entraîneur de veiller à travailler régulièrement cette mauvaise main.



3° Un aspect mental: la peur de ballon

La prise de balle peut-être mauvaise également dû au fait que le gardien ait peur du ballon. Il arrive que même dans de très bons centres de formations, de très bons gardiens ont encore peur du ballon. La conséquence est que lorsque celui-ci arrive en pleine vitesse, il y a une crispation du gardien qui ne permet ni d'analyser la lecture de la trajectoire de la balle, ni de garantir un geste technique optimal.

Au travers de son expérience, KeepExpert a identifié que la peur du ballon pouvait se décomposer en 2 types de peur.

La peur de l'impact du ballon et la peur du bruit de celui-ci.

Comprendre l'origine de celle-ci va permettre à l'entraîneur d'aider le gardien à la surmonter.



Pour cela, nous conseillons 2 exercices.

Le premier, demander au gardien de se coucher au sol et analyser lorsque vous lâchez un ballon en direction de sa tête si celui-ci ferme les yeux ou ressent une crainte de l'impact. Si oui, il aura donc peur de l'impact.

Ensuite, le deuxième exercice demander au gardien de se mettre debout et de fermer les yeux. Prenez une distance éloignée, le gardien ne peut les ouvrir que lorsque vous criez « oui ». Tirer quelques balles très fortes à côté de lui, et de temps en temps une vers lui. Si le gardien ouvre les yeux alors que vous n'avez pas crié « oui » ça veut dire que le bruit de la frappe peut l'atteindre. Dans ce cas, vous pouvez travailler avec lui en mettant de la musique dans ses oreilles ou en accentuant le son de ballons peu puissants pour vaincre ce type de peur.

4. la vitesse de déplacement lors du « step »

Enfin et afin de rentrer encore plus dans les détails, la vitesse de déplacement pour amener son corps derrière le ballon à son importance.

L'équipe de l'université de Liège étudie en détails les chiffres des athlètes professionnels ayant réalisé le test du flight. Nous observons que les meilleurs sont entre 5 et 7 dixièmes de seconde pour se déplacer et effectuer ce step. Plus le gardien sera capable d'aller vite, plus il sécurisera sa prise en ayant parfaitement son corps derrière le ballon.



Témoignage de Jean-Yves Hours La prise de balle, un “équilibre à trouver”

J-Y comment définirais-tu le concept de prise de balle ?



La prise de balle, c'est la captation. Capturer un ballon, c'est l'attraper mais dans le sens le capter, c'est-à-dire le garder. On nous envoie un objet qui est un ballon de football, qui est sphérique et on doit réussir à le conserver après une frappe ou une tête d'un adversaire. La première chose à penser quand on capte un ballon, c'est de le garder, c'est-à-dire de ne pas le relâcher ; Par conséquent, une bonne prise de balle, c'est une prise de balle où on ne relâche pas le ballon.

Des conseils?

Que faut-il faire pour réaliser une bonne prise de balle?

L'essentiel, c'est un bon positionnement des mains. Il faut qu'elles englobent le ballon. Une fois qu'il touche la paume des mains, on va utiliser les doigts pour se refermer sur le ballon. Schématiquement, c'est ça. Après, le positionnement des mains dépend aussi de la hauteur du ballon et de la situation de jeu, mais le principe de la prise de balle, c'est celui-là : positionner ses mains d'une telle manière que le ballon va venir épouser les mains et les doigts vont se refermer dessus. Cependant, il ne faut pas oublier que plusieurs paramètres ont évolué au fil des années, à commencer par les ballons. Aujourd'hui, ils sont thermoformés et flottent beaucoup, ce qui rend la prise de balle plus complexe.

À la trajectoire bizarre des ballons s'ajoute le fait que les joueurs mettent de plus en plus d'effets mais sans forcément frapper fort. On remarque d'ailleurs qu'il y a de moins en moins de frappes lourdes comme pouvait avoir Franck Sauzée à l'époque, par exemple, ou bien encore beaucoup de joueurs de l'équipe nationale allemande. Avec ces ballons flottants, le gardien doit retarder le plus longtemps possible le positionnement de ses mains car le ballon peut potentiellement changer de trajectoire au dernier moment, d'où la nécessité de travailler la vitesse gestuelle au niveau des bras.

Pour toutes ces raisons, même si ça reste le geste technique parfait, la captation est de plus en plus dure. Du coup, on est le plus souvent dans le contrôle du ballon, c'est à dire essayer de ne pas faire de fautes de main et de contrôler le ballon pour ne pas qu'il reparte trop loin, et, bien évidemment, pas dans les pieds de l'adversaire. Les conditions climatiques sont un autre paramètre à gérer. Même si on arrose de plus en plus, les pelouses l'été pour permettre que le ballon aille plus vite, il est évident qu'un ballon sec est plus facile à garder qu'un ballon humide.

Si tu avais des conseils concernant la prise de balle, quels seraient-ils?

Avoir l'objectif de mettre ses mains le plus vite possible sur le ballon en attendant le dernier moment, parce que ce sont des ballons qui, du fait qu'ils sont flottants, peuvent changer de trajectoire d'un instant à l'autre. C'est un équilibre à trouver.

Une anecdote ?

Un match avec Montpellier, à Chaumont, en 1984.

Je me souviens d'un match avec Montpellier, à Chaumont, en 1984. Ce jour-là, j'avais relâché le ballon dans mon propre but en voulant le capter. On avait fait 2-2 alors qu'on menait 2-1. Trente ans plus tard, je me fais encore chambrer sur cette erreur (sourire). Si je l'analyse plus froidement, avec le recul, j'avais fait une faute technique au niveau de l'orientation des mains. Au lieu d'attaquer le ballon, je l'avais attendu et cela m'avait mis dans une position où j'ai plus subi les événements qu'autre chose ; ce qu'il ne faut pas faire quand on est gardien.

Nous contacter ?

Riche de ses expériences à Genk, à Lausanne, au Standard de Liège ou encore à la Fédération Belge, l'équipe est toujours disponible pour discuter!



CONTACT PRESSE :

Mathys Castagne

Tél +32 493 75 26 12

Email mathys@keepexpert.com