

## KeepExpert, le coup de tête à 7 mètres!

### Avec un focus sur la déviation de balle.



L'action décryptée du jour est le coup de tête de l'attaquant sur un centre à 6-7 mètres du gardien. L'action est très rapide et le gardien n'a pas le temps de se déplacer. Face à ce tir de l'attaquant, il ne peut exécuter qu'un geste, qu'un mouvement. Les journalistes parlent de l'arrêt « reflexe ». En effet, le gardien est contraint de se contenter de dévier le ballon. Il est juste impossible pour lui de le saisir. Face à ce constat, il ne doit avoir alors qu'un seul objectif : éloigner le ballon de la zone de danger. D'une part, il doit empêcher le ballon d'aller dans le but, d'autre part, il doit diriger sa déviation loin de l'attaquant. Il ne s'agit donc pas juste de dévier, mais dévier efficacement.

## Les facteurs de performance

Plusieurs éléments vont amener le gardien à performer face à cette situation. KeepExpert décrypte ces facteurs de performances.

### 1° La vision périphérique

La première question que nous nous posons est toujours : « Est-ce que le gardien a été capable de prendre l'information dans son champ de vision? » L'action va tellement vite, le gardien n'a presque pas le temps de traiter l'information. Est-ce qu'il a été capable de lire le tir de l'attaquant? Sans cette capacité à ouvrir sa vision et traiter un ensemble large d'information, il ne pourra pas déclencher son geste.

Il y a donc une réelle importance que le gardien puisse avoir une vision périphérique large. Seulement, celle-ci a tendance à se restreindre quand le gardien est soumis à différents stress (bruits, émotions, mouvements,...).



Aujourd'hui, ce travail sur le traitement de l'information et sur la vision est indispensable pour permettre à un gardien de performer à haut niveau. Nous reviendrons plus tard sur ce point qui fera l'objet d'un article complet.

### 2° Avoir la main ferme pour garantir une bonne déviation

Un autre facteur de performance est le fait d'avoir aussi bien la main droite que la main gauche d'une grande fermeté. Ceci permettra au gardien de garantir que sa main ne s'ouvrira pas face à la puissance de la frappe, évitant ainsi de voir le ballon rentrer dans ses filets.

La dextérité de la main non préférentielle est un des éléments les plus importants à travailler. En effet, il est nécessaire d'être aussi habile de sa main gauche que de sa main droite afin d'éviter de rater les déviations de son côté faible.

Enfin, l'habileté des mains permettra au gardien d'assurer la déviation de la balle vers une zone de non-danger. Il s'agit d'être précis et de pouvoir amener la balle dans la direction souhaitée.

### 3. La latéralité

La latéralité s'observe par la capacité de déclencher avec le bon membre du bon côté. Ainsi, pour une déviation du côté gauche, il sera plus efficace pour le gardien de déclencher avec la main gauche, et l'inverse pour l'autre côté.

Un gardien latéralisé aura l'habilité d'aller chercher du bon côté avec la bonne main, évitant ainsi de déclencher avec sa main droite du côté gauche, ce qui dans cette action amènera le gardien à dévier la balle dans son propre but.

KeepExpert analyse si le gardien n'a pas tendance à aller chercher avec sa main forte du côté de sa main faible.



### 4. La souplesse des hanches pour déclencher au niveau du bas du corps

Quand la tête est piquée, le gardien doit dans certains cas déclencher avec les pieds. Dans ce genre d'action, le gardien n'a pas la possibilité de reprendre un appui. Il doit donc faire preuve d'une certaine souplesse au niveau des hanches pour être capable d'ouvrir ses jambes et dévier le ballon. KeepExpert observe de manière très attentive, la souplesse des adducteurs des gardiens. Dans certains cas, des tests sont mêmes réalisés pour permettre de mesurer cette souplesse de manière très précise.

### 5. La connexion œil-main – Déclencher soit avec le pied soit avec la main



La connexion œil main est cette connexion qui se fait entre l'œil et la main, qui permet sur un stimuli visuel un déclenchement très rapide de la main. Cette connexion est parfois très forte chez certains gardiens. Souvent celle-ci est très marquée du côté de leur main dominante.

Cela a pour conséquence que, dans cette situation de tête piquée, certains gardiens ont tendance à parfois aller avec leur main dominante plutôt que de dévier avec leur pied.

Ainsi nous observons toujours, en premier temps, la qualité de la déviation. Seulement, quand le ballon arrive à hauteur des mollets, que privilégie le gardien ? Le déclenchement du pied ou de la main ? Cela va dépendre, entre autres, de la dominance de cette connexion œil main.

Est-ce qu'un gardien qui privilégie sa main aura une bonne déviation ? Est-ce que le gardien qui déclenche avec sa main, gêne ensuite son mouvement avec le pied ? KeepExpert analyse ces comportements en détails. Est-ce que les gardiens qui ont une connexion œil main dominante arrivent à obtenir une bonne déviation avec la main ? Le cas contraire, il faudra leur apprendre à déclencher uniquement avec le pied et réduire cette dominance de leur connexion œil-main.

Enfin, le dernier point qui a aussi son importance est l'analyse de sa posture par rapport à l'action donnée. Une position haute ou basse confortera certains choix du pied plutôt que de la main. Ceci fera l'objet d'un prochain article également.

### 6. La différenciation entre les mouvements du haut et du bas du corps

Le dernier facteur de performance est lié à la coordination du gardien. Est-il capable de différencier ses mouvements du haut et du bas du corps. Les athlètes différenciés ont tendance à être plus juste, déclenchant uniquement le membre concerné par la déviation et garantissant la précision du geste. Les autres agissant plus en monobloc avec une déviation par toujours optimale car ils ont des gestes parasites.



## Témoignage de Jean-Yves Hours La déviation, : “entre instinct et efficacité”

### J-Y comment définirais-tu le de la déviation de balle ?

La première chose à savoir, c'est que, dans l'idéal, un gardien vise toujours la prise de balle dont je parlais lors de ma précédente interview, c'est-à-dire capter le ballon sans le relâcher.

Cela dit, suivant certains paramètres et certaines situations, on est obligé de sortir le ballon du secteur où il est dangereux sans pouvoir le garder en sa possession. La priorité en pareil cas, c'est dévier le ballon qui va vers le but de sa trajectoire initiale et d'essayer de le diriger dans une zone où il deviendra inerte ou moins dangereux (en touche, en corner ou au-dessus de la barre). Il faut éviter l'axe pour se prémunir d'une éventuelle reprise de l'adversaire ou bien qu'un de ses propres défenseurs dévie le ballon dans ton propre but.

### Quelles sont les différentes formes de déviation?

Selon les situations, on peut boxer le ballon avec les poings, le dévier avec le plat de la main ou du bout des doigts. Quant à savoir quelle partie choisir à quel moment, on ne peut pas tout définir. Il y a une forme de ressenti à l'instant T qui vous fait prendre la décision. Quoi qu'il en soit, il faut utiliser la plus grande surface possible pour dévier le ballon, l'objectif restant de le renvoyer le plus loin possible. Il faut se servir de la vitesse et de son énergie pour le dégager et ainsi éloigner le danger.

### Pourquoi parles-tu d'instinct?

Même si le dégagement du poing est celui qui amène le plus de force, notamment sur les ballons aériens, le choix de la surface utilisée dépend aussi du point fort de chaque gardien, de son apprentissage et de son vécu. Si la prise de balle est quelque chose de très scolaire et de très mécanique, avec des gestes précis à connaître, il y a une part de liberté dans le choix de la surface de la main lors d'une déviation. Certains gardiens utiliseront plus telle ou telle surface selon leur apprentissage et leur vécu. La seule chose qui compte à la fin, c'est l'efficacité... Et celle-ci ne se mesure qu'au fait d'avoir éloigné le danger le plus loin possible.

### Avant la prise de balle était la norme et la déviation l'exception. Aujourd'hui, on a l'impression que c'est l'inverse...

Oui et non. Je le répète, un gardien a toujours l'envie de garder le ballon. Cela dit, on peut avoir l'intention de le garder mais pas la possibilité. La force, la puissance de la frappe, son angle, sa trajectoire, les appuis du gardien à ce moment précis sont autant de paramètres qui rentrent en ligne de compte. Aujourd'hui, les ballons sont plus légers, plus flottants et plus difficiles à capter par une prise de balle classique. Ce n'est pas une volonté de privilégier le spectacle mais d'être efficace. Le leitmotiv, c'est de ne pas offrir la possibilité à l'adversaire de récupérer le ballon.

### Une anecdote ?

Tout gardien a connu une déviation par une partie du corps un peu inattendue ; un sauvetage un peu, « à la desesperado », en envoyant la main en se disant « ça va passer » On tend la main presque sans trop y croire et ça passe. Ça fait partie du jeu même si ce n'est pas très académique et qu'il faut limiter les risques au maximum. Ça fait partie du jeu. Après, de là me souvenir d'une anecdote précise sur la déviation... Le gardien moderne utilise aussi beaucoup plus ses pieds pour dévier un ballon qu'auparavant mais nous aurons l'occasion d'en parler dans une autre rubrique.

## 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](mailto:mathys@keepexpert.com)