

KeepExpert, les différents plongeurs

Le plongeur offensif, latérale et l'abbatement.

Dans cet article, nous ferons un focus sur trois types de plongeurs:

A. Le plongeur latéral



B. Le plongeur offensif



C. Le plongeur dit « effacement »



D'abord, le plongeur latéral où le gardien doit être capable de pousser sur sa jambe intérieure pour faire un arrêt proche du poteau. Ensuite, le plongeur offensif, où le gardien se jette dans les pieds de l'attaquant avant que celui-ci ne puisse frapper au but. Enfin, le plongeur dit « effacement », celui qui oblige le gardien à aller très vite au sol où l'on remarque cette capacité à effacer sa jambe d'appui.

Les facteurs de performance

A. Le plongeur latéral

Le plongeur latéral est le type de plongeur le plus classique. Il s'agit pour le gardien de faire un « step » prendre son appui et pousser. C'est tout un art. D'ailleurs, certains plongeurs en l'air sont très impressionnants. Qui ne connaît pas l'expression « d'arrêt photo »? Cependant, les analystes de KeepExpert remarque qu'un gardien a souvent plus de difficultés à plonger au ras du sol. En effet, pour ce type de plongeur, il faut être capable d'orienter son pied correctement, mais aussi de pousser sur sa jambe intérieure pour pouvoir aller chercher la balle au sol. C'est pour ça que de plus en plus d'attaquants vont chercher cette zone au sol vers les petits filets.

Ainsi pour qu'un plongeur latéral soit bien réalisé, on va observer 2 facteurs très importants.

1. La poussée sur la jambe intérieure

Pour garantir un bon plongeur, il faut que le gardien soit capable de pousser sur sa jambe intérieure. Il est parfois plus complexe de pousser sur sa jambe faible. Ainsi, certains gardiens vont même de leur côté faible mobiliser la jambe extérieure pour pousser dessus; ceci ne garantissant pas un plongeur optimal. L'enjeu est dès le plus jeune âge, de pouvoir apprendre aux gardiens à aller chercher cette force musculaire pour la poussée dans chacune de leurs 2 jambes.

2. L'orientation du pied

Ensuite, il y a aussi toute une dimension sur la proprioception. En effet, le gardien doit pouvoir orienter correctement son pied vers le ballon. Cette orientation a d'autant plus d'importance quand il faut aller chercher le ballon au sol. La cheville doit donc faire preuve de souplesse et flexibilité pour pouvoir supporter le poids du corps du gardien en appui dessus. La pointe de pied ne doit pas non plus être complètement en direction de la ligne de touche, sinon, il en résulte souvent un plongeur en cloche avec comme conséquence une perte d'efficacité.

B. le plongeon offensif

Il s'agit du plongeon où le gardien se jette dans les pieds de l'attaquant. L'action oblige celui-ci à devoir intervenir juste avant la frappe de l'attaquant. Le gardien se sacrifie en plongeant tête la première vers les pieds du joueur empêchant celui-ci de tirer et saisissant la balle juste avant qu'il ait pu déclencher son tir.

Dans ce geste, les analystes de KeepExpert observent avec attention, les premiers appuis du gardien. En effet, cela se joue à quelques dixièmes de seconde, une bonne prise d'appui permettra au gardien d'être dans le bon tempo.



1. le rythme et la prise d'appui sur la bonne jambe

Avant toute chose, le gardien devra être capable de lire l'action et de savoir à quel moment celui-ci devra déclencher son plongeon. Le rythme permettant au gardien d'intervenir au bon moment dans l'action est donc primordiale. Il va être conditionné par une prise d'appui. Ainsi, pour un plongeon côté droit du gardien, le bon tempo est l'enchaînement « prise d'appui sur la jambe gauche » et « poussée sur la jambe droite ». L'inverse pour le côté gauche. Ce tempo permettra l'efficacité du geste garantissant d'arriver à temps. Un gardien, qui n'est pas dans le rythme va souvent commettre une faute, pire un penalty ou risque de se voir être exclu par l'arbitre.

2. poussée sur la jambe côté ballon

Le rythme est la clé dans ce genre d'action, un gardien qui n'est pas capable de pousser sur sa jambe faible, devra faire un appui supplémentaire afin de pousser sur sa jambe préférentielle avec le risque d'être en retard dans l'action entraînant les conséquences décrites plus haut.



3. Le centre de masse

Le dernier facteur de performance est lié à la gestion de son centre de masse. Comme le rythme de l'action reste la clé de cette intervention, le fait qu'un gardien arrive dès son premier appui à amener son centre de masse vers l'avant permet de lui faire gagner ces quelques dixièmes de seconde permettant d'arriver avant l'attaquant.

Les analystes de KeepExpert regardent attentivement les mouvements du bassin du gardien et si dès le premier appui celui-ci est capable d'amener son centre de masse vers l'avant.

C. Le plongeon dit « effacement »

Le plongeon dit « effacement » ou « abattement » se réalise quand la frappe est proche du gardien à hauteur de ses pieds. Dans ces conditions, il est pour lui impossible de sortir le ballon avec ses pieds. Il va donc « supprimer » ou « effacer » son appui pour arriver très vite avec ses mains au sol.

Sa posture lors de la frappe de l'attaquant est très importante. Une mauvaise posture empêchera le gardien d'exécuter ce geste technique. La connexion entre l'œil et la main a également toute son importance : on en reparlera prochainement !

1. la capacité d'effacer sa jambe d'appui.

Un des critères que les analystes regardent au niveau technique, c'est de savoir si le gardien est capable d'effacer sa jambe d'appui. Le pied proche du ballon doit pouvoir se retirer sans rester en contact avec le sol. Selon les études de KeepExpert, un bon « effacement » doit se réaliser en dessous de la seconde c'est-à-dire que le gardien se retrouve au sol main sur ballon en moins d'une seconde ! Imaginer la vitesse d'exécution pour un gardien comme Courtois qui mesure 2 mètres.



Témoignage de Jean-Yves Hours

Le plongeon: "Le vrai geste significatif du gardien de but".

J-Y comment définirais-tu le geste technique du plongeon?

D'abord, il y a plusieurs types de plongeurs, puisque la hauteur définit automatiquement la manière de plonger. Le plongeon au sol n'est pas le même que le plongeon à mi-hauteur ou en hauteur. L'orientation rend aussi le type de plongeon différent, selon qu'il soit latéral ou plus vers l'avant ; mais ça reste globalement toujours le même geste, à part la hauteur qui varie. Le plongeon peut-être aussi très court si le ballon se situe au ras de tes pieds et que tu dois aller rapidement au sol.

Qu'est ce qui rend ce geste si particulier?

Il est particulier dans le sens où le gardien de but de football est le seul à pouvoir le réaliser. Il n'existe aucun sport de ballon dans lequel on peut retrouver ce genre de geste, à part bien sûr sur les dérivés du football que sont le Futsal et le Beach Soccer. On pourrait aussi l'évoquer en handball mais pour moi ce n'est pas comparable car la réception n'est pas la même. Le plongeon est le vrai geste significatif du gardien de but de football. D'ailleurs, quand on représente le gardien de but, on le représente souvent en train de plonger. Dans l'imaginaire collectif, tu le retrouves souvent sur des logos ou sur des images. C'est le geste du gardien par excellence.

Comment définir un plongeon?

Pour moi, le plongeon, c'est mettre le plus vite possible les mains sur un ballon qui te fuit afin de le garder. Ça peut passer par un réflexe si le ballon est très près de toi, ou par utiliser la puissance des jambes pour s'étendre et aller le chercher sur un côté, au sol ou en hauteur.

On assiste aussi à l'éclosion de gardiens de plus en plus grands en termes de taille et qui ont donc, logiquement, moins d'explosivité pour plonger. Cela induit-il un changement au niveau de la préparation et de l'entraînement des gardiens ?

Oui. Les plus grands gardiens en termes de taille ont forcément moins d'explosivité naturelle, mais ils ont une amplitude plus importante, ce qui compense automatiquement la distance à couvrir quand on s'allonge pour plonger. Du coup, au haut niveau, un grand gardien en termes de taille va compenser ce manque d'explosivité en utilisant ses pieds pour gérer les ballons au sol, un peu à la manière d'un gardien de handball. Pour moi, c'est la grande différence. La vraie bascule, c'est Manuel Neuer. Quand il est arrivé sur la scène internationale, juste avant Thibault Courtois, il a montré une manière de jouer, en étant très haut, en jouant sur la profondeur de l'adversaire, sur sa taille, sa force technique et sa manière d'occuper un espace maximal dans son but. Il a montré qu'il était différent des autres.

Concernant les changements au niveau de l'entraînement spécifique, il faut travailler de la même manière sur le plan technique, en insistant sur les appuis et la force, avec de la plio, des squats, du renforcement musculaire... ça passe par des exercices accentués sur l'explosivité, en travaillant par exemple avec des élastiques qui te retiennent, qui amènent une contrainte de force. L'élastique, c'est l'exercice type de travail d'explosivité, de force et de puissance. Quand tu es gardien, il faut agir vite. Pour conclure sur ce chapitre, dans les exercices à travailler, je n'oublie pas non plus la musculation, le positionnement et l'orientation des pieds et des appuis qui sont des éléments très importants.

Le plus beau plongeon que tu as vu ?

J'ai le souvenir du plongeon d'Ivan Curkovic avec Saint-Etienne. Ça remonte dans le temps.. Ce qui est certain, c'est que les arrêts sur plongeurs sont toujours plus difficiles à réaliser quand le ballon est dévié. Une telle action associe le réflexe, le fait de te détendre de tout ton long, sans oublier une part de chance aussi..

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