

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	1
 Artikel:	Le gardien de but de handball
Autor:	Suter, Heinz / Rutishauser, Martin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997545

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le gardien de but de handball

Heinz Suter et Martin Rutishauser

Trad.: Yves Jeannotat, Daniel Seydoux, Liliane Vindret

Tâches — conditions — entraînement

Le gardien de but occupe, au sein d'une équipe, le poste comportant le plus de responsabilités. Son habileté et son assurance à empêcher l'adversaire de marquer des buts stimulent et affermissent la combativité de son équipe. S'il commet des erreurs, aucun de ses coéquipiers ne peut les corriger; il ne doit compter que sur lui-même et de sa performance dépend, souvent, de la défaite ou de la victoire de son équipe.

La tâche du gardien de but consiste avant tout à assurer au mieux, en collaboration avec les hommes chargés de marquer l'adversaire, la défense face à des attaquants en nombre supérieur, égal ou inférieur, à repousser les tirs et à favoriser les actions offensives de sa propre équipe.

Cette responsabilité ne peut s'assumer qu'en parfaite harmonie avec le reste de l'équipe. En outre, le gardien, en faisant preuve d'une grande assurance face aux balles basses, mi-hautes et hautes, de même que face aux tirs de 7m, en étant constamment à la parade dans toutes les positions, parvient à renforcer la confiance de ses coéquipiers, à faciliter leur engagement, à faire régner le calme et à mettre, même, de l'ordre et de l'organisation dans le jeu. C'est pourquoi il doit pouvoir anticiper la position et le mouvement de tir des adversaires et adopter un jeu de position tactiquement juste. Il doit être capable de décider en une fraction de seconde quel est le meilleur moyen à utiliser pour empêcher l'attaquant adverse de marquer: sortir de son but, rester en position d'attente, ou s'élancer en direction de l'homme en possession du ballon. Il doit pouvoir passer instantanément, aussi, du jeu défensif au jeu offensif. La prise de conscience d'une possibilité de contre-attaque, l'action rapide qui y fait suite (passe longue et précise) sont des éléments déterminants durant cette phase de jeu. Pendant la totalité de la partie, le gardien de but doit être parfaitement à son affaire: concentration face aux attaques de l'adversaire, participation au jeu de sa propre équipe, tout en marquant pourtant consciemment certains moments de détente pour préserver son influx nerveux. Si les duels spectaculaires attaquants-gardien se terminent si fréquemment en faveur de ce dernier, la chose est due, la plupart du temps, au fait qu'il connaît très bien les particularités de ses adversaires. Il en est, même, qui dressent une liste des habitudes des joueurs, en spécifiant les caractéristiques de leurs tirs, l'angle qu'ils visent de préférence, etc. La collecte d'informations fait partie des tâches que doit s'imposer un gardien de but bien préparé. On connaît l'exemple de bons gardiens de hockey sur glace qui se jettent sans crainte dans le fouillis des cannes et des patins, mais qui perdent leur belle assurance dès qu'ils se trouvent entre les poteaux d'un but de handball. Il ne faudrait pas croire qu'un gardien, même lorsqu'il est bien formé, n'éprouve pas certaines craintes: peur des blessures, appréhension de «flancher» au moment décisif.

Le gardien de but exerce une sorte de fascination sur les jeunes garçons. Beaucoup rêvent d'être à sa place et d'accomplir de folles et audacieuses parades, de s'engager dans des duels victorieux face à un adversaire impuissant, d'être fêtés comme des héros par le public. Ils oublient, bien sûr, les déceptions et les moments où, humilié, il aimerait pouvoir disparaître cent pieds sous terre.

Quatre facteurs principaux doivent absolument caractériser préalablement celui qui veut devenir gardien de but:

- les qualités physiques
- les dispositions psychiques
- les capacités techniques
- l'intelligence tactique

La Fédération roumaine de handball a établi, en tenant compte du degré de développement possible de ces facteurs, les critères de sélection de ses gardiens de but:

Stature	Dispositions psychiques	Facultés motrices
40 %	30 %	30 %
Taille 50 %	Courage 50 %	Rapidité 40 %
Taille Poids 25 %	Pouvoir de concentration 30 %	Habileté 25 %
Long. des bras 25 %	Vigilance 20 %	Adresse 25 %

La formation d'un gardien de but doit donc toucher quatre aspects:

- physique — tactique
 — technique — psychique

Ces différents domaines ne sont pas clairement délimités; ils s'interpénètrent et doivent être considérés comme des facteurs complexes.

La formation physique du gardien de but

Pendant les 60 minutes que dure un match, le gardien de but doit effectuer entre 40 et 70 parades. Ces actions sont très diverses: sauts, plongeons, redressements, distributions, courses en av., en arr., de côté, etc. Une attaque peut durer de quelques secondes à 2 minutes. Pendant ce temps, le gardien de but doit rester dans la position de base, ce qui revient à dire que sa musculature est tendue.

Parmi les facteurs les plus importants qui déterminent la performance du gardien de but, il faut citer la rapidité de réaction motrice. Le temps de réaction du gardien est directement dépendant de celui que met le ballon pour aller du tireur à l'endroit où il se trouve. Les deux vecteurs en sont donc la vitesse et la distance. Le tableau ci-dessous (mesures effectuées à l'Institut d'éducation physique d'Innsbruck, document extrait de «Reaktionsschnelligkeit und Torwartleistung», d'E.

Distance de tir	Vitesse du ballon	Durée de vol
10 m	100 km/h	env. 400 ms
	72 km/h	env. 500 ms
	60 km/h	env. 600 ms
	50 km/h	env. 760 ms
9 m	100 km/h	env. 360 ms
	70 km/h	env. 450 ms
	60 km/h	env. 540 ms
	50 km/h	env. 680 ms
7 m	100 km/h	env. 280 ms
	70 km/h	env. 350 ms
	60 km/h	env. 420 ms

Kornext) présente une vue d'ensemble de la durée de vol du ballon en relation avec les vitesses et les distances les plus fréquentes.

Ces mesures peuvent être mises en rapport avec le temps de réaction du gardien de but, mais la question reste posée de savoir s'il existe une possibilité de mouvement de parade réfléchi ou déclenché sous forme de réflexe seulement. Il s'agit là, bien sûr, d'un aspect strictement théorique, étant donné que le gardien ne peut connaître, en cours de jeu, quelle est la vitesse du ballon.

Pourtant, on assiste, dans la pratique, à des performances de parade stupéfiantes, de la part de bons gardiens, sur des tirs violents à partir du cercle. Si l'on fait abstraction de la possibilité de se concentrer de façon spéculative sur une forme de réaction décidée à l'avance, c'est l'observation de la main, lors du mouvement de tir, qui joue le rôle le plus important. Mais la connaissance des données caractérisant le tireur qui fait face au gardien est, elle aussi, capitale.

Le schéma suivant présente les facteurs physiques déterminants pour la performance du gardien de but, en tenant compte de ses caractéristiques propres.

Pour travailler les différents facteurs de condition physique, il faut tenir compte des périodes et des phases prévues dans la planification de l'entraînement. L'entraînement de l'endurance générale et de la force s'effectue durant la phase préparatoire. La résistance générale peut être entraînée, sous une forme combinée, aussi bien durant la phase préparatoire que pendant la

Puissance musculaire		Résistance locale
Rapidité de réaction et d'action	Force	Résistance générale
Habileté Adresse	Souplesse articulaire et musculaire	Endurance générale
Système nerveux	Appareil locomoteur	Métabolisme

période de compétition. L'amélioration de la puissance musculaire des bras, des épaules et des jambes sera complétée par celle du tronc en général.

Alors que le temps de réaction (et plus particulièrement le temps latent) ne peut être entraîné que dans une mesure restreinte, des progrès considérables peuvent être obtenus dans le domaine des actions motrices, si la méthode choisie est appropriée. Un exercice particulièrement efficace pour améliorer les réflexes consiste à réagir rapidement à une succession de signaux optiques qui présentent une certaine analogie avec la situation de jeu.

La rapidité d'exécution du mouvement (vitesse d'action) peut être, quant à elle, considérablement améliorée par la pratique d'exercices axés sur la coordination, la mobilité (souplesse articulaire et musculaire) et la force.

Entraînement du gardien durant la période de préparation

2 gardiens comme partenaire:

- «Sauté-mouton»
- Passer sous les jambes écartées
- Passer sous les jambes écartées, décrire un huit à quatre pattes autour des jambes du partenaire, saut par-dessus le partenaire
- Se mouvoir aussi vite que possible avec le partenaire à califourchon, en avant, en arrière, de côté.

Gymnastique spécifique:

- Siège, jambes écartées, flexions du torse en avant
- Assis à la manière d'un coureur de haies, flexions du torse en avant
- idem, flexions du torse en arrière
- Sautiller à l'écart, retour à la position de base et saut à la position écartée.

Puissance musculaire des jambes:

Haies 40 cm, 70 cm

- Sautiller à deux jambes } sans sursaut intermédiaire
- Sautiller sur une jambe }
- Sautiller en position accroupie



Haies 70 cm

- Double sautillage en avant
- Double sautillage en avant, tirer les genoux à la poitrine
- Double sautillage en avant avec grand écart latéral
- Double sautillage avec position des bras en éventail (écran)

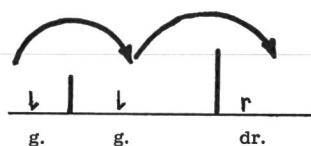
Haies 40 cm

- Sautiller latéralement (élan avec la jambe)



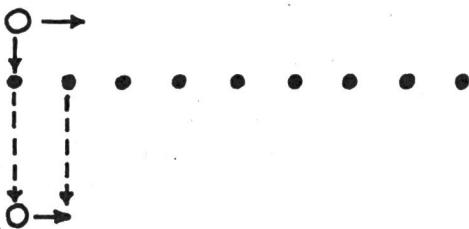
Travail diagonal
Position correcte du bras et de la main

- comme ci-dessus, mais chaque fois un pas de plus en avant et en arrière
- idem, mais les haies à 40 et 70 cm, sans pas en avant et en arrière
- avec chaque fois un pas en avant et en arrière



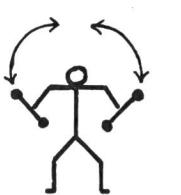
Puissance musculaire des bras:

Passer le ballon lourd à partir des positions:
debout, à genoux, couché

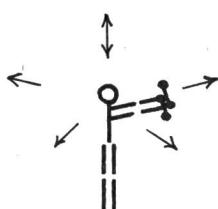


Passer le ballon lourd aussi vite que possible à un partenaire

2 haltères de 2 kg



a)



b)

Parade dans toutes les directions

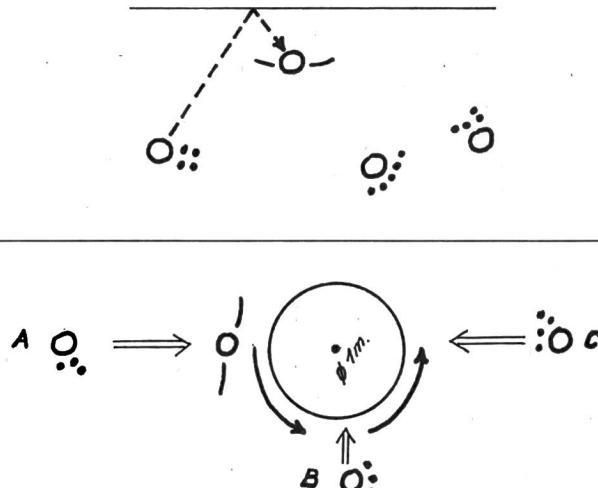
c) Parade d'une main dans l'angle supérieur (travail diagonal explosif)

Vitesse d'exécution et de réaction:

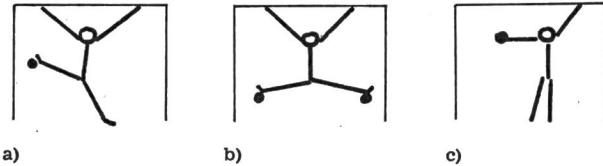
- Départ volant: course de 20 m
- Départ et arrêt (15 m)
- Lutte pour le ballon sur signe visuel



En cercle



Avec maintien de la latte des buts

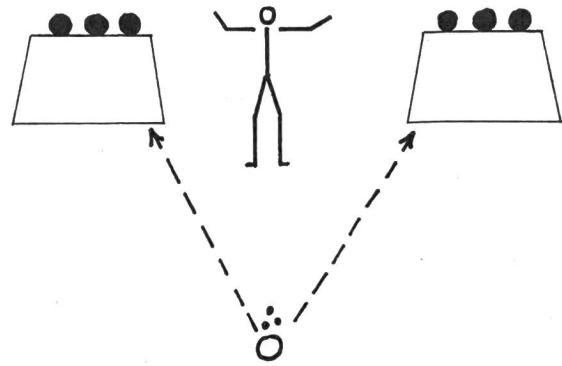


Parade jambes écartées, une balle après l'autre



Exercice combiné:

1. Tir en force au but
2. Gardien court en avant, parade jambes écartées pareil à l'exercice ci-dessus
3. Tir lobé: courir en arrière et parade

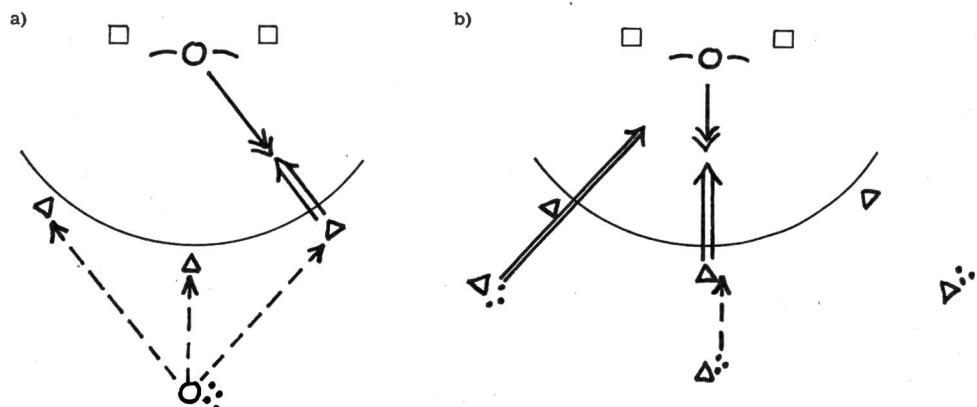


Noce à Thomas avec des ballons lourds

- Tir en force, travail diagonal du gardien
- Suite rapide de tirs, gauche, droite, gauche, droite, etc.
- Suite rapide de tirs gauche, gauche, droite, gauche, gauche, droite, etc.
- 2 tireurs, parade aussi bonne que possible

Même suite d'exercices également avec 2 pas de côté

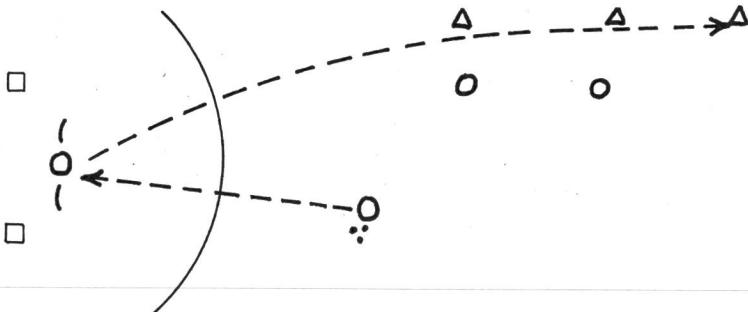
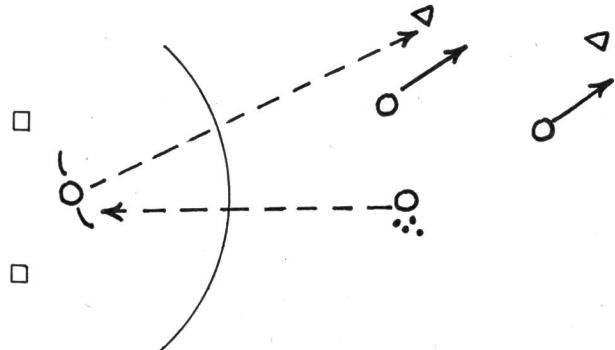
«En éventail» (bras écartés)



— bras en éventail lorsque le pivot reçoit la balle

Jeu de contre-attaque

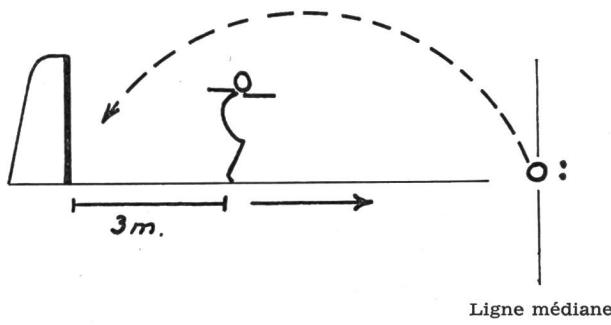
- Suite rapide de dégagement



- Deux arrières couvrent trois attaquants en contre-attaque
- passe de contre-attaque du gardien à l'attaquant resté libre

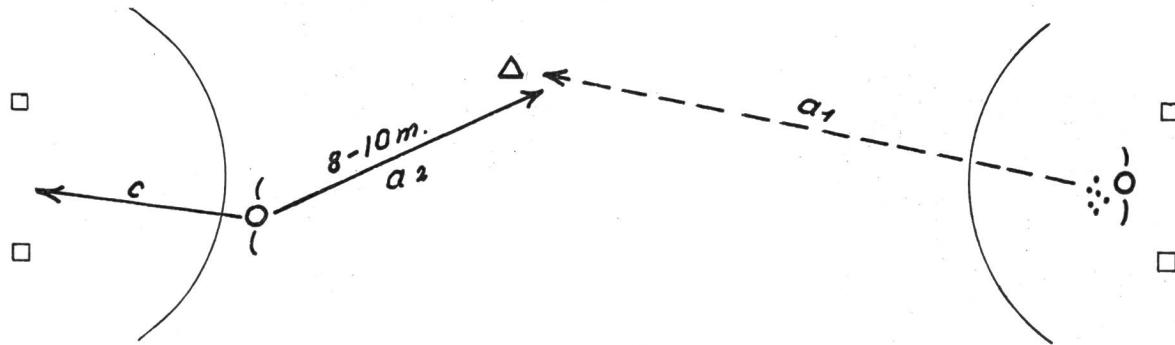
Parade d'un tir lobé

- Parade en plongeant en arrière:
Le gardien court aussi loin en avant que ses facultés le lui permettent et revient en plongeant en arrière sur le tir lobé (3 m)



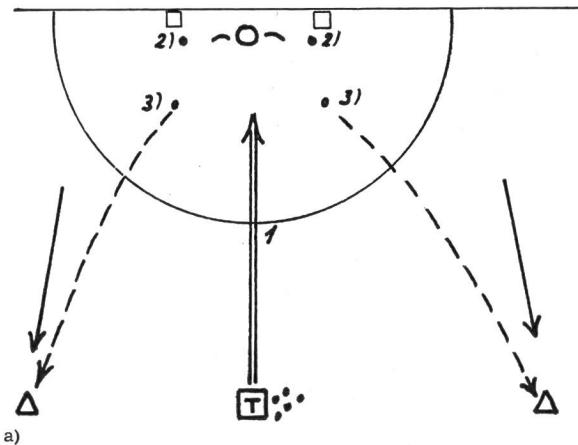
Interruption de la contre-attaque

b = avec 2 Δ c = tir lobé

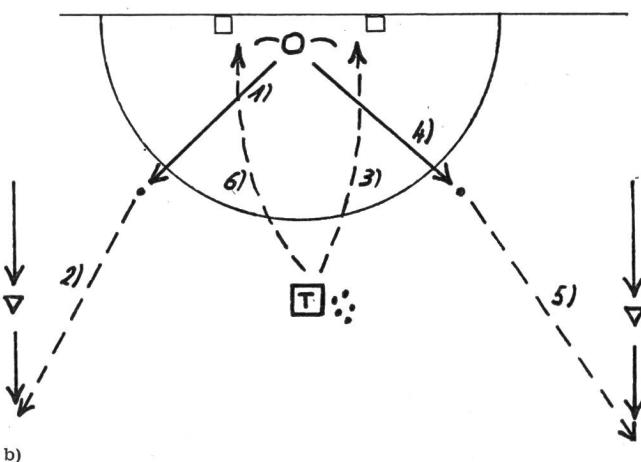


Exercices combinés

- 1 = parade du tir au but
2 = parade jambes écartées sur le ballon lourd gauche et droite
3 = ballons au sol:
 pas de contre-attaque



- 1 = courir vers le ballon
2 = passe de contre-attaque
3 = parade d'un tir lobé
4 = courir vers la balle
5 = passe de contre-attaque
6 = parade d'un tir lobé



Les deux exercices combinés A et B doivent être effectués simultanément aussi longtemps et aussi rapidement que possible.

La formation technique du gardien de but

La position de base

Le gardien se tient au «centre tactique» (voir illustration) du but, c'est-à-dire à environ 60—100 cm de la ligne de but, les deux pieds parfaitement posés sur le sol, écartés à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, torse un peu penché en avant, les bras tenus très souplement à hauteur des hanches ou du ballon (fig. 1). Cette position de base doit être très dégagée et naturelle. Elle permet au gardien de réagir à tout moment et dans toutes les directions.



Fig. 1

Devant le but, le gardien se déplace en demi-cercle à petits pas latéraux — les pieds quittent à peine le sol — tout en prenant garde de rester sur la bissectrice de l'angle formé par le ballon et les montants du but (fig. 2).

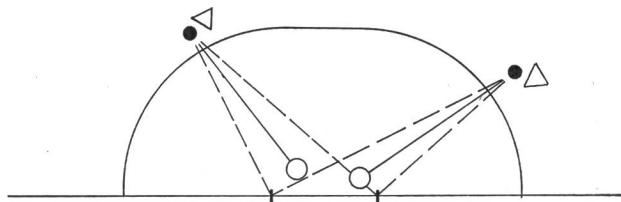


Fig. 2

C'est parce qu'il reste constamment en contact avec le sol (mouvements de faible ampleur) qu'il est toujours en mesure de réagir. Lorsqu'il se déplace latéralement, le gardien doit prendre garde de rester sans cesse face au ballon. Plus il s'approche de l'un des deux poteaux de son but, plus l'écartement de ses jambes se referme, jusqu'à devenir pratiquement nul lorsqu'il le touche. La position des bras se modifie elle aussi: en effet, si le bras intérieur reste à mi-hauteur, légèrement écarté, l'autre couvre l'angle supérieur du but (fig. 3). En cas de tir au ras du sol, le gardien n'utilise que la jambe intérieure, l'extérieure restant immobile près du montant.

La position de base et les mouvements latéraux, si l'on désire qu'ils soient corrects, ne peuvent s'acquérir que par un entraînement très suivi et parsemé de corrections; ces deux éléments constituent, d'ailleurs, une condition préalable indispensable à l'efficacité du gardien de but. L'exercice suivant peut contribuer à les assimiler:

L'entraîneur (ou un autre partenaire) simule le joueur d'après lequel le gardien doit s'orienter. Il fixe une corde élastique aux deux poteaux du but et se la fait passer dans le dos, après avoir pris place dans la surface de jeu. L'angle formé par le ballon et les deux poteaux est, ainsi, parfaitement visible. Le joueur peut, dès lors, expédier le ballon au gardien tout en se dé-

plaçant avec la corde élastique vers la gauche et vers la droite. Comme nous l'avons expliqué plus haut, le gardien essaie de ne pas quitter la bissectrice de l'angle (fig. 2).

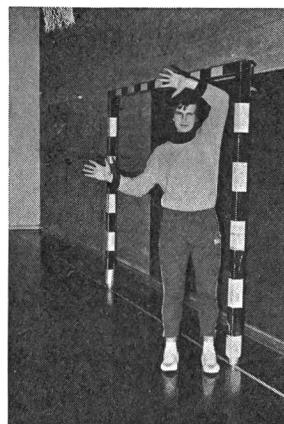


Fig. 3

Parade du gardien sur balles basses

Technique

Le gardien pare les balles basses du pied, à partir de la position de base. Lors d'une parade à droite, par exemple, la jambe droite, pied légèrement au-dessus du sol, est projetée en direction du ballon (légèrement de biais en avant) en un pas de franchissement du coureur de haies ou au grand écart. Le pied gauche pivote un peu vers l'extérieur, le poids du corps reposant alors sur sa partie intérieure. Quant au corps, il se tourne, lui, insensiblement vers la droite. Afin de former une surface d'obstruction aussi grande que possible, la main accompagne le pied dans son mouvement en direction du ballon (fig. 4). Si le tir est dirigé vers l'angle extrême du but, le gardien termine son action en position assise du coureur de haie.

Il est important que le ballon frappe de plein fouet le pied et, éventuellement, la main. Ainsi, il sera certainement renvoyé. Dans le cas contraire, il arrive fréquemment qu'il ricoche et gicle malgré tout dans le but.

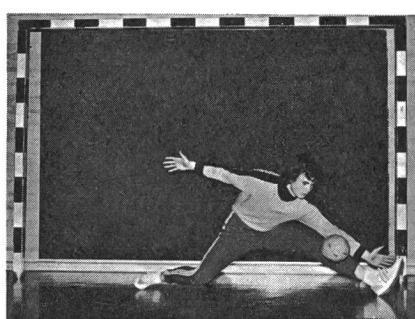


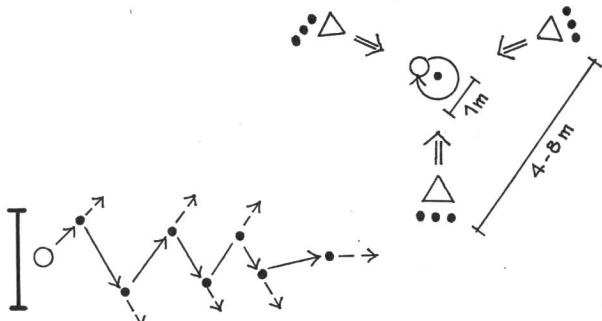
Fig. 4

Cette forme de parade convient aussi bien aux balles basses qu'à celles sur tir au rebond, la réussite étant toutefois beaucoup plus difficile dans ce cas. Selon l'angle de contact avec le sol, le ballon peut emprunter un chemin presque impossible à prévoir, qui va du «glissé» au ras du sol jusqu'au rebond sous la barre transversale (tir en suspension). Dans toute la mesure du possible, le gardien doit réagir de façon à maîtriser

de tels tirs avant, ou du moins au moment du rebond au sol, afin d'éviter d'être surpris par son angle ou par un effet imprévisibles. S'il n'y parvient pas, sa réaction tiendra compte de ces deux facteurs; s'il les ignore, il s'élance trop tôt et le ballon file dans le but.

Exercices propres à améliorer la parade sur balles basses

- Exercices préliminaires dans le but de développer la souplesse articulaire et musculaire des jambes, des pieds, des hanches et du tronc (gymnastique fonctionnelle).
- Le ballon se trouve à un mètre du poteau: l'entraîneur essaie de l'expédier, du pied, dans le but, alors que le gardien se met au grand écart en lançant la jambe correspondante dans la direction voulue.
- Du pied, expédier le ballon contre une paroi (distance, 1 m): le gardien tente de le renvoyer (séries).
- Le gardien se tient dans son but; d'une distance de 5 m environ, expédier une série de ballons dans le coin inférieur droit, puis une autre série dans le coin inférieur gauche.
- Même exercice, mais le gardien est attaché au montant opposé à l'aide d'une corde élastique passée autour des hanches.
- Le gardien, assis, jambes écartées, retient du pied (ou du pied et de la main) des balles basses, mi-hautes et au rebond (séries).
- Le gardien est assis sur sa ligne de but, bras et jambes écartés; il renvoie du pied les ballons qui lui sont lancés.
- Le gardien se tient entre deux rangs de joueurs qui tentent de se faire des passes au rebond: en se déplaçant constamment latéralement, il essaie d'intercepter les passes.
- En position de «danse des cosaques», le gardien défend son but en s'efforçant de ne pas tomber.
- Même exercice, mais à l'aide de petites balles (balles de tennis).
- Parade au grand écart et en allant d'un côté à l'autre (voir croquis).



La citadelle:

- Alors que le gardien défend sa citadelle, trois joueurs tirent en direction d'un ballon placé au centre d'un cercle.
- Tir soudain, après une succession de passes entre les trois joueurs.

Parade du gardien sur balles mi-hautes

Technique

L'engagement combiné main-pied, pour arrêter le ballon, n'est valable que si celui-ci arrive au maximum à hauteur des hanches; s'il est plus haut, le pied met trop de temps à intervenir, c'est pourquoi la parade ne doit

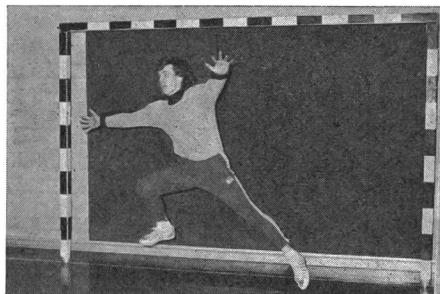
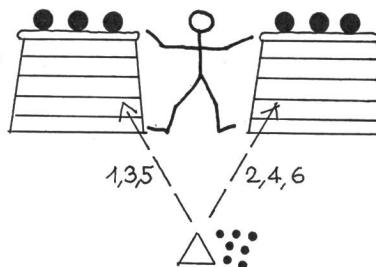


Fig. 5

plus se faire qu'à l'aide de la main et, éventuellement, de la poitrine. Partant de la position de base, le gardien fait un pas tombé (fente) en direction du ballon; il garde aussi les bras écartés, afin de pouvoir, dans toute la mesure du possible, retenir le ballon à pleine main (fig. 5). Toutefois, le bras n'est pas entièrement tendu, car des tirs puissants pourraient, dans ce cas, être la cause de blessures plus ou moins graves au coude. Lorsqu'un tir manque de précision, le gardien utilise automatiquement le moyen de défense le plus sûr puisque présentant la plus grande surface, à savoir la partie supérieure du corps.

Exercices propres à améliorer la parade sur balles mi-hautes

- Exercices préliminaires dans le but de développer la vitesse des bras et du torse (gymnastique fonctionnelle).
- Le gardien est debout, torse penché en avant, bras écartés: il retient, ainsi, les ballons qui lui sont expédiés à gauche, puis à droite, des deux côtés à la fois, en variant (en succession très rapide).
- Le gardien se tient sur une jambe, torse penché en avant, l'autre jambe levée en arrière (balance faciale) tenue par un camarade: il retient les ballons avec les mains et les bras.
- 6 à 8 joueurs sont répartis sur la ligne de jet franc; dans un ordre déterminé, ils tirent au but à mi-hauteur (tirer dès que le gardien a repris sa position de base).
- Même exercice, mais plus rapidement (sans attendre que le gardien ait repris sa place).
- Le gardien garde les bras derrière le dos et retient les ballons, tirés faiblement, de la poitrine seulement (séries).
- Le gardien est assis sur sa ligne de but et retient, en se servant des mains et des bras seulement, des tirs à mi-hauteur.



«Grand prix de tir sur ballons»:

Aligner des ballons sur des caissons (moins l'élément inférieur) et procéder à des tirs violents d'une distance de 4 à 6 m, alternativement à gauche, puis à droite. Au début, ne tirer que lorsque le gardien a repris sa position de base; plus tard, sans attendre (veiller à ce que l'impulsion du gardien soit bonne). Dans une phase ultérieure, on peut engager, aussi, deux tireurs à la fois; le gardien se défend aussi bien qu'il le peut.

Parade du gardien sur balles hautes

Technique

Pour défendre son but contre les tirs en hauteur, le gardien lance les deux mains en direction du ballon. Si le tir est bien ajusté, il accomplit un saut latéral (impulsion sur la jambe opposée) vers le ballon qu'il détourne du bras ou de la main (fig. 6). Lors du mouvement latéral, l'impulsion en direction du ballon doit être violente; le prolongement jambe-tronc-bras équivaut à une diagonale. Les «plongeons», si familiers au gardien de football, ne sont recommandés dans aucun cas en handball. La succession des actions étant beaucoup plus rapide dans ce dernier sport, la fatigue causée par de tels mouvements de parade est trop grande et le gardien, trop lentement remis sur ses jambes, perd rapidement la vision du jeu; en outre, à cause de son manque relatif de rapidité, le «plongeon» manque d'efficacité.

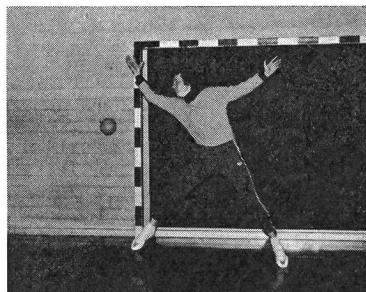


Fig. 6

lon par un mouvement de parade ultra-rapide déclenché après s'être avancé pour fermer le plus possible l'angle de tir. L'élément déterminant est, pour le gardien, de choisir le bon moment pour s'avancer; la moindre faute de jugement peut aboutir à l'échec de l'intervention. Cette initiative doit se situer au moment où le ballon est lancé en direction du joueur placé sur le cercle des 6 m.

Lorsque ce dernier arme son tir, le gardien se déploie en «éventail» devant lui, c'est-à-dire que, en agitant très rapidement les bras écartés (de la hauteur des hanches à celle de la tête) et les jambes, il tente d'intercepter ou de dévier le ballon.

Ainsi, il parvient à «couvrir» une surface considérable du but et il y a beaucoup plus de chance que le ballon frappe une partie quelconque du corps du gardien. Le mouvement de défense en éventail (pantin désarticulé) varie suivant qu'il s'oppose à un tir en plongeant ou à un tir en suspension. Dans le premier cas, le gardien



Fig. 7

Exercices propres à améliorer la parade sur balles hautes

- Exercices préliminaires dans le but d'améliorer la puissance musculaire des bras et des jambes.
- Le gardien tient un haltère de deux kilos dans une main, de l'autre, il exécute un mouvement explosif de défense en direction du coin supérieur du but (travail en diagonale). Séries des deux côtés.
- Le ballon est suspendu dans l'angle du but par une lanière; le gardien exécute un pas de côté et frappe le ballon en la faisant «gicler» vers le haut (séries rapides).
- Même exercice, mais avec un ballon dans chaque angle (séries alternatives).
- Le gardien se tient en position accroupie: il renvoie les balles hautes au terme d'une violente impulsion diagonale.
- Le gardien est «attaché», à l'aide d'une corde élastique, à un montant du but: il dévie les ballons expédiés dans l'angle supérieur opposé.
- Le gardien se suspend par une main à la barre transversale du but; de l'autre, il renvoie les balles hautes.
- Même exercice, mais avec une balle de tennis.
«Grand prix de tir sur ballons» (voir paragraphe précédent), placés à une hauteur supérieure.

La parade en sautant

Technique

Face à des tirs expédiés directement du cercle des 6 m, le gardien a très peu de chance d'être efficace s'il applique une des formes de parades décrites ci-dessus. Il est de loin préférable qu'il essaie de détourner le bal-

conserve les deux pieds au sol et ne déploie que les bras, alors que dans le second, il bondit avant de déployer bras et jambes (fig. 7).

En principe, ce genre de parade exige du gardien qu'il dirige le centre du buste vers le ballon, de sorte à être prêt à intervenir, aussi, sur un «tir en lob» toujours possible.

Ce type de défense exige beaucoup de courage de la part du gardien, car il s'expose à recevoir de plein fouet des ballons lancés violemment et à très courte distance. Durant la phase de formation, il faut tenter de libérer des réflexes de peur qui enlèvent toute chance de succès à une parade.

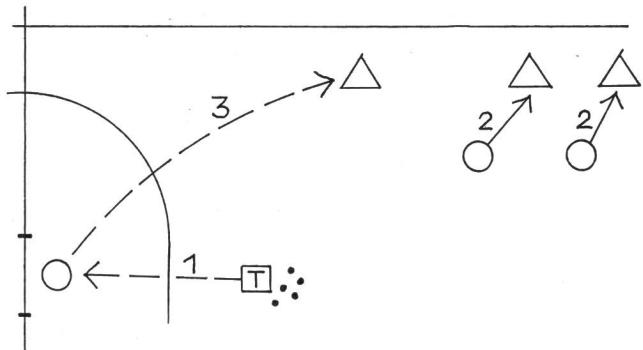
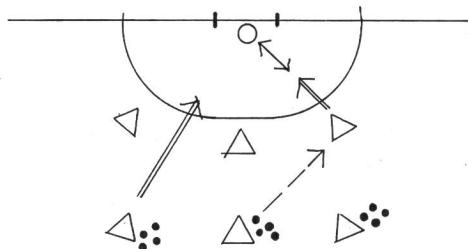
Exercices propres à améliorer la parade en sautant

- Avec des haltères de 2 kg, lever énergiquement les bras (séries).
- Deux partenaires tiennent une corde élastique tendue à hauteur des hanches; le gardien la franchit en écartant les jambes et retient le ballon avec celles-ci.
- Même exercice, mais deux ballons sont expédiés en même temps.
- Le gardien se suspend par les mains à la barre transversale du but et détourne le ballon avec les pieds et les jambes (tirer très rapidement les jambes vers le haut ou les fermer de même façon).
- Sur le trampoline, le gardien retient les ballons qui lui sont expédiés (séries).
- Trois joueurs se tiennent sur le cercle des 6 m; dès que l'entraîneur, d'une distance de 9 m, passe le ballon à l'un des joueurs, le gardien s'élance dans sa direction et se déploie en éventail.
- Même exercice, mais avec trois constructeurs supplémentaires (voir croquis): ceux-ci tirent des 9 m ou passent le ballon à l'un des joueurs placés sur

(Suite page 21)

(Suite de la page 12)

la ligne des 6 m; le gardien intercepte les ballons expédiés des 9 m et détourne ceux qui parviennent du cercle en se déployant en éventail.
Varier les tirs et les passes.



— Même exercice, mais 5 contre 6; passe à l'homme démarqué (les défenseurs se consultent pour savoir quel homme ils vont laisser libre — le gardien doit aussi varier ses passes).

Relancer la contre-attaque

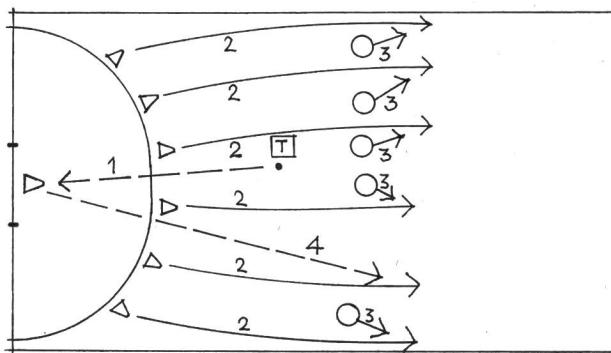
Généralités

Dès qu'il s'est opposé avec succès à un tir, le gardien doit immédiatement chercher à contrôler le ballon et à relancer la contre-attaque, par une passe précise en direction d'un joueur parti en profondeur ou, même, en cherchant à surprendre le gardien adverse, trop avancé, par un tir en lob.

Ce n'est qu'après de longs exercices pratiqués dans les conditions les plus diverses qu'il est possible de maîtriser la passe de contre-attaque. Pour qu'une équipe parvienne à s'imposer victorieusement, elle doit accorder autant d'attention à l'entraînement de cet aspect offensif du gardien de but qu'à sa formation technique défensive proprement dite.

Exercices propres à améliorer la passe de contre-attaque

- Le gardien se tient sur sa ligne de but; il ramasse un ballon et procède à une passe en direction d'un partenaire parti en profondeur (séries).
- L'entraîneur tire au but; au départ du tir, les défenseurs se précipitent sur les attaquants (explosion); le gardien passe au partenaire démarqué.



— 5:6; attaque; au terme de celle-ci: défense, passe à l'homme démarqué.

Exercices combinés

Lorsque le gardien maîtrise parfaitement les différentes formes de parade, il est possible d'organiser des exercices combinés qui l'obligent à utiliser sans cesse d'autres techniques de défense. C'est le seul moyen de créer, lors d'un entraînement, des situations véritablement proches d'une phase de jeu réelle et d'amener, par conséquent, le gardien à réagir de façon appropriée.

Gymnastique chez soi

Est-ce que vous vous souvenez encore du cours de gymnastique télévisé de l'année dernière? L'avez-vous suivi et avez-vous hérité, comme des milliers d'autres téléspectateurs, de courbures soignées? Avez-vous également pensé que vous étiez plutôt rouillé et que désormais cela devrait changer? Et puis... rien ne se passa!

Mais voici venu le moment d'agir. Moi, SPORTLI, je suis d'avis que la gymnastique chez soi doit devenir pour vous une habitude quotidienne. Vous n'avez besoin ni d'une salle, ni d'engins modernes. Chacun peut faire de simples exercices chez soi. Mon effort quotidien dure, selon l'humeur, 5, 10 et parfois même 15 minutes. Que je me décide à faire ma pause



de gymnastique, le matin, à midi, l'après-midi, ou en fin de journée n'a aucune importance. Il est vrai que j'ai lu dernièrement que la gymnastique matinale est tout particulièrement favorable. Un examen scientifique systématique de 1500 personnes adeptes de la gymnastique matinale et de 1500 personnes qui ne s'y intéressent pas et se lèvent généralement en dernière minute a démontré clairement que l'état de santé des «gymnastes du petit matin» est bien meilleur que celui des adeptes de la grasse matinée.

Voici quelques exercices pouvant être accomplis sans peine chez soi: décrire des cercles des bras en avant et en arrière — flexion du torse en avant, jambes tendues — flexion des genoux — tendre les bras en avant vers le haut — marcher ou courir sur place (prière de tenir compte des voisins!) — «chandelle» en pédalant — sautilllements sur place, jambes tendues ou légèrement fléchies — soulever un livre, bras tendu de côté — lancer les jambes tendues en avant ou de côté — boxer contre son ombre — rouleau de côté — appui facial, également en soulevant les jambes, ou aussi avec appui sur le bout des doigts (seulement pour hommes forts!), etc.

Laissez libre cours à votre fantaisie, mais ne confondez pas le lampadaire avec un punching-ball et le faîte du toit avec une poutre d'équilibre!

Et voici comment vous devez procéder: choisissez une demi-douzaine de ces exercices et faites chacun d'eux pendant un temps fixe (par exemple 1 à 2 minutes), à votre choix, ou décidez vous-même du nombre de fois que vous voulez exécuter chaque exercice. Et pensez-y: en musique, tout est plus facile — la gymnastique ne fait pas exception à cette règle.

Pour ma part, je vous souhaite beaucoup de plaisir.

Amicalement vôtre
SPORTLI