

A soccer goalkeeper in a red kit is shown in a dynamic pose, diving to catch a ball. The goalkeeper is wearing a red long-sleeved jersey with white stripes on the sleeves, red shorts, and red socks. He is wearing black and yellow gloves. The ball is white with colorful panels. The background is a blurred stadium setting.

DOSSIER

DANS LA TÊTE D'UN GARDIEN

• Par Colombar Jaosidy et Clovis Canivenc - Photo Icon Sport •



Plus les années passent, plus le poste de gardien prend une place prépondérante aux yeux des professionnels. Preuve en est, cet été, le Real Madrid, Chelsea ou encore Liverpool ont fait chauffer le chéquier pour attirer un portier dit « *moderne* ». Pour comprendre ce nouveau phénomène, Onze Mondial est parti à la rencontre de plusieurs spécialistes du poste. Jérémie Janot (entraîneur adjoint à Auxerre), Stéphane Porato (ancien portier de l'OM), Fabien Campioni (coach des gardien à Tours) et Rudy Riou (passé notamment par Montpellier et Lens) analysent en profondeur ces derniers remparts 2.0.



" LE POSTE A ÉVOLUÉ SUR LES PLANS TECHNIQUE ET TACTIQUE. DEPUIS L'ADOPTION DE LA RÈGLE SUR L'INTERDICTION DE SE SAISIR DU BALLON SUR UNE PASSE EN RETRAIT, LES GARDIENS SONT TRÈS HABILES AVEC LEURS PIEDS, ILS PARTICIPENT BEAUCOUP PLUS AU JEU "



L'ÉVOLUTION DU POSTE



STÉPHANE PORATO

« Aujourd'hui, tous les clubs de première et de deuxième division possèdent un entraîneur des gardiens. Même dans les clubs amateurs, ils sont de plus en plus nombreux. Logiquement,

les jeunes sont plus préparés et bien plus complets. Le poste a évolué sur les plans technique et tactique. Depuis l'adoption de la règle sur l'interdiction de se saisir du ballon sur une passe en retrait, les gardiens sont très habiles avec leurs pieds, ils participent beaucoup plus au jeu. On s'appuie plus sur eux pour se sortir de situations compliquées et même pour entamer une phase offensive. À l'époque, on travaillait beaucoup plus les aspects de technique pure : prises de balle, déplacements sur la ligne, réflexes... Aujourd'hui, ce n'est plus une priorité, les gardiens gardent moins le ballon et c'est logique : ça frappe plus vite, plus fort... Ce qui fait la différence entre un bon et un très bon gardien, c'est sa qualité à repousser le ballon proprement pas de la capturer comme on a encore pu le rabâcher, il n'y a pas si longtemps. »



RUDY RIOU

« C'est le poste qui a le plus évolué, c'est indéniable. Avant, on nous demandait de faire régner l'ordre dans la surface et de sortir 2-3 arrêts par match. Désormais, le gardien doit être bon avec les pieds et les mains, être puissant aussi. On lui en demande toujours plus. Il n'y a pas un poste avec lequel on est aussi exigeant. »



JÉRÉMIE JANOT

« Il y a une évolution absolument à tous les niveaux : technique, physique, tactique et mental. On s'aperçoit que plus vous jouez à haut niveau, plus il faut avoir de grandes capacités dans les quatre acteurs de la performance. Aujourd'hui, il y a des gardiens très athlétiques comme Neuer et d'autres plus félins comme Navas et Ederson. Et souvent ce qui fait la différence, c'est l'efficacité. Si vous voulez être un gardien dans un grand club, vous ne pouvez pas être seulement bon dans les arrêts ou dans les relances. Il faut être extrêmement



" THIBAUT COURTOIS, C'EST UN GÉANT MAIS C'EST SURTOUT UN FORMIDABLE GARDIEN DOTÉ DE QUALITÉS HORS-NORMES ET D'UNE BONNE LECTURE DU JEU "



complet. Ce qu'il faut surtout, c'est un gardien qui corresponde à la philosophie défensive et à la philosophie de jeu. »



FABIEN CAMPIONI

« On demande aujourd'hui au gardien de faire partie de la stratégie de jeu. On lui demande d'être haut sur le terrain, d'être le premier relanceur, de pouvoir casser les lignes. Il doit être intelligent tactiquement, comme un joueur de champ, tout en restant très technique dans son jeu de mains. Plus le temps passe, plus on est exigeant avec lui. »

les critères techniques, sur la relation taille-explosivité. Thibaut Courtois, c'est un géant mais c'est surtout un formidable gardien doté de qualités hors-normes et d'une bonne lecture du jeu. Même s'il faisait 1,80 m, il aurait la même lecture du jeu. Il est très grand, il prend de la place, c'est indéniable, il a aussi un placement extrêmement judicieux et va vite au sol. Avec des défenseurs petits de taille, j'aurais tendance à avoir un gardien grand, à l'aise dans les airs. À l'inverse, si j'ai une ligne défensive très costaud, pourquoi ne pas s'orienter vers un gardien de taille moyenne mais vraiment explosif pour les situations de 1 contre 1 ou les interventions en dehors de la surface ? Il y a des gardiens qui, selon leur profil, pourront plus réussir dans des clubs que d'autres. »

L'IMPORTANCE DE LA TAILLE



JÉRÉMIE JANOT

« J'ai toujours dit qu'à valeur égale, je préfère le gardien le plus grand. Mais, il y a de la place pour tout le monde. Je mets plus l'accent sur



STÉPHANE PORATO

« C'est une évolution naturelle, et je vois cela d'une manière très positive. Avant, on avait des gardiens d'1,75 m qui avaient une belle détente : Bats, Ettori. Ils avaient le temps de mettre ces qualités en œuvre parce que le jeu allait moins vite. Avec le temps, les ballons ont commencé à arriver plus vite, plus fort, plus précisément. Un gardien de l'époque ne pourrait même pas toucher la balle aujourd'hui. C'est... »

donc logique que l'on s'oriente vers des gardiens de plus grande envergure. C'est schématiquement une question de temps et de distance à parcourir. Le gardien performant est celui dont la taille et l'envergure vont lui donner le temps de faire l'arrêt. Actuellement, les grands gardiens sont beaucoup plus véloces, coordonnés. Avant, les gardiens grands de taille n'avaient pas une grande détente et on jouait avant tout sur l'envergure. Aujourd'hui Courtois, Lloris, Neuer... sont ultra complets, c'est logique dans l'évolution de ce sport : si tu fais 1,75 m, tu as peu de chance de jouer au Basket. Et si tu fais 1,90 m tu as peu de chance et de faire du cyclisme ou de la Formule 1. L'avenir sera fait de très grands gardiens de but, il y aura toujours des gardiens de taille moyenne évidemment, mais pas dans les tops clubs. C'est un discours un peu paradoxal pour un gardien d'1,83 m, mais je considère que chaque poste à son époque. Aujourd'hui, j'exclurais de faire jouer un gabarit comme le mien. »



RUDY RIOU

« Je pense qu'il y aura à terme une sélection dans la formation. Il y aura très peu de gardien de moins d'1,90 m dans le circuit, un peu comme dans le modèle anglais. C'est dommage. Coupet

et Lama ont prouvé qu'avec de bonnes détente, on pouvait réaliser de grandes carrières. Même un gardien comme Anthony Lopes réalise de très bonnes performances. À mon époque, on n'avait pas de problème de taille. Jeannot, Penneauteau, Barthez, Olmeta, la France était un des seuls pays à ne pas être regardant sur la taille. Cela a changé. Un gars comme Pelxé va à 2000 à l'heure au sol, on voit donc qu'il est possible d'allier vitesse, réflexes et grande taille. »



FABIEN CAMPIONI

« À l'étranger, on travaille avant tout sur le physique du gardien. En Allemagne et en Angleterre, on a privilégié la taille depuis de nombreuses années. En France, on n'est pas partis sur ce

modèle, on a continué à former des gardiens de taille normale. On a occulté cet aspect là, d'autant que la France n'est pas un pays réputé pour ses joueurs de grande taille. Je n'ai pas un avis arrêté sur la question, je pense qu'un gardien technique d'1,88 m peut rivaliser avec un gardien moins coordonné d'1,96 m. C'est du cas par cas. »



QU'EST-CE QU'UN GARDIEN MODERNE ?



RUDY RIOU

« Le gardien moderne, c'est Neuer ou De Gea. Un gardien qui va faire opposition avec son corps de façon peu académique. Ça n'existait pas auparavant, on devait aller au duel dans les jambes de l'attaquant. C'est aussi le 11ème joueur, celui duquel va partir un bon ballon d'attaque ou celui sur lequel on peut jouer sereinement en retrait. Le poste de gardien est primordial, ça l'était moins il y a 5-6 ans. Il était un peu la 5ème roue du carrosse et ça se voyait dans le prix des transferts, les salaires. Aujourd'hui, il y a une prise de conscience de l'importance du gardien dans le haut niveau. On le considère désormais comme un athlète complet. »



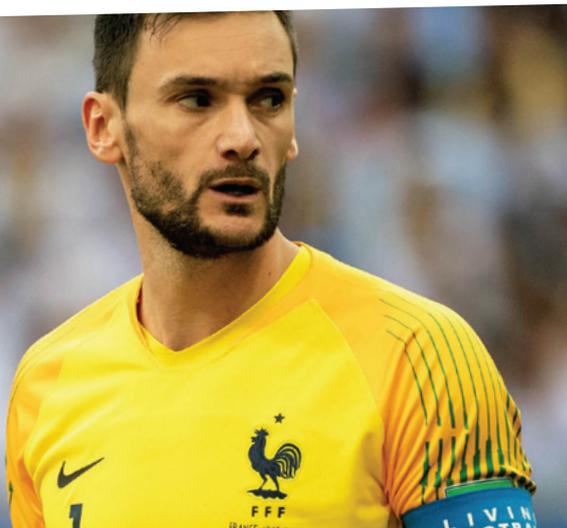
STÉPHANE PORATO

« C'est un terme un peu flou. Pour la plupart des gens, c'est un gardien qui sait jouer au pied. Pour les techniciens, c'est un gardien capable de participer à la préparation d'une action, capable de trouver des solutions de relance offensive ou encore d'anticiper une action pour y mettre un terme avant d'avoir un arrêt à faire. Le gardien moderne est celui qui sait allier le poste de gardien traditionnel dans ses 5,50 mètres avec le fait d'être un réel 11ème joueur pour son équipe. »



JÉRÉMIE JANOT

« Je n'aime pas brider mes gardiens et je pars du principe que tout ce qui ne peut pas te nuire, tu peux le faire. Si t'es grand, costaud et que tu veux les impressionner du regard dans les couloirs, vas-y. Si sur un penalty, tu veux sauter, toucher la barre... fais-le. Tant que ça ne nuit pas à ta performance, tant que ça ne





" AVEC LE TEMPS,
LES BALLONS ONT
COMMENCÉ À ARRIVER
PLUS VITE, PLUS FORT,
PLUS PRÉCISÉMENT "

te déconcentre pas. Tout ce qui peut t'aider et améliorer ta performance, j'encourage : que ce soit des maillots, des petites attitudes. Tout en étant toujours respectueux du jeu. Il ne faut pas faire n'importe quoi. »

LA MÉTHODOLOGIE



FABIEN CAMPIONI

« Les gardiens doivent faire face à des conditions de jeu toujours plus hostiles. Les ballons sont conçus pour fuser et perturber la lecture de trajectoire. Les terrains hybrides sont nombreux et favorisent le jeu rapide. On doit ainsi travailler sur le jeu au sol et l'anticipation. Les pelouses sont systématiquement arrosées, résultat : 90% du temps, la balle est imbibée d'eau et devient difficilement contrôlable. Chaque saison, il faut modifier les exercices, l'approche du jeu pour coller aux nouvelles exigences tactiques, techniques et matérielles. »



RUDY RIOU

« Le gardien a toujours travaillé davantage que le joueur. Il y a plus de fractionné que de foncier, pourtant, dans l'imaginaire collectif, on croit le gardien moins sollicité. La vérité, c'est que tu dois bosser la vivacité, la poussée, la technique de mains, la technique de pieds, l'utilisation du corps de l'espace... et j'en passe. Il y a énormément de paramètres dans lesquels tu dois constamment progresser. »



STÉPHANE PORATO

« De par l'évolution du poste, il faut travailler deux fois plus intelligemment. Aujourd'hui, tu n'es pas dans l'obligation de garder les ballons.

Ça fonctionne beaucoup plus sur des arrêts réflexes, c'est à dire un arrêt qui nécessite un pas de déplacement. Ce sur quoi il faut insister dans la formation, c'est la technique pour détourner un ballon intelligemment. Dans l'idée, repousser une première tentative et ne pas remettre le ballon en jeu de manière dangereuse pour l'attaquant. On n'a pas encore compris ça en France, les critiques contre Areola en attestent. Tout le monde doute du potentiel de ce gardien. Il fait 1,95 m, il se déplace à une vitesse incroyable, il est souvent sur ses appuis, il donne peu de solutions à l'adversaire. »

LES NOUVEAUX BALLONS



JÉRÉMIE JANOT

« On s'habitue vite, mais le problème c'est qu'ils changent souvent. Avant, il n'y avait qu'un ou deux joueurs capables de frapper de 30 mètres et de vous mettre en difficulté. Juninho y parvenait par exemple parce qu'il avait un talent extraordinaire. Aujourd'hui, avec ces ballons-là, il n'y a pas besoin d'avoir un réel talent au niveau de la frappe. »



STÉPHANE PORATO

« Les fabricants de ballons misent tout sur le spectacle. Les gens doivent en avoir pour leur argent. On l'a fait évoluer de telle manière à ce qu'il soit plus rapide, moins maîtrisable quand il est frappé fort. Aujourd'hui, les gardiens doivent s'adapter et c'est normal d'entendre des critiques. » —



" LE GARDIEN MODERNE,
C'EST NEUER OU DE GEA.
UN GARDIEN QUI VA FAIRE
OPPOSITION AVEC SON CORPS
DE FAÇON PEU ACADÉMIQUE "



"ON SE SENT TOUJOURS DIFFÉRENT QUAND ON EST GARDIEN. DÉJÀ, BASIQUEMENT, C'EST LE SEUL POSTE OÙ ON PEUT PRENDRE LE BALLON À LA MAIN "

LA CONFRÉRIÉ DES GARDIENS



RUDY RIOU

« C'est un terme inventé par des regards extérieurs à la réalité du terrain. Il ne faut pas croire que tout le monde s'aime chez les gardiens, ce n'est pas le monde des bisounours.

D'autant que la concurrence est exacerbée. On est conscient que l'on fait un sport individuel dans un sport collectif. On est différenciés par les séances, le maillot, l'entraîneur. On est beaucoup plus proches de notre entraîneur spécialisé, alors on est forcément à part dans un groupe. Mais le gardien qui réussit est avant tout celui qui est assimilé au groupe. »



STÉPHANE PORATO

« On se sent toujours différent quand on est gardien. Déjà, basiquement, c'est le seul poste où on peut prendre le ballon à la main. Aujourd'hui, on tend à rapprocher le gardien du « vrai joueur

de foot », il est moins solitaire et de plus en plus proche de ses partenaires. »



JÉRÉMIE JANOT

« Avant je disais tout le temps : « Je suis gardien de but, je ne suis pas footballeur », mais c'était une erreur. Il ne faut pas se couper du groupe, bien au contraire. Après, on a tous des personnalités différentes. Regardez Hugo Lloris plus placide et calme, de l'autre côté, Oliver Kahn ou Manuel Neuer sont des cocottes minutes prêtes à exploser. Il ne faut pas changer sa personnalité pour faire des choses qui ne vous correspondent pas. On va dire qu'on est différents mais complémentaires par rapport aux joueurs. »

LA CONCENTRATION



STÉPHANE PORATO

« C'est toujours plus facile de juger une performance physique que mentale. On ne prend pas assez en compte le niveau d'efforts que représente un match pour un gardien. C'est plus facile de juger un portier qui a une dizaine d'arrêts à faire que de juger un autre doit en effectuer un seul. La concentration, tu

l'as dans la répétition des gestes, tu l'obtiens avec beaucoup de travail. En cela, c'est important pour le gardien de se mettre en situation de match dès l'entraînement, de recréer des phases de jeu en alternant phases intenses et phases d'attente active. »

FABIEN CAMPIONI :



« Pour travailler la concentration, j'utilise des exercices venus du CECIFOOT. L'objectif est de développer la concentration sur un point précis du terrain. Le procédé est plutôt simple : mettre des masques opaques à mes gardiens, leur demander de rester focalisés sur le ballon dans

le jeu. Quand le gardien progresse, on essaye de corser la méthode en polluant son atmosphère. La méthode a donné de bons résultats sur le niveau de concentration tout au long de nos matchs. »

RUDY RIOU



« À l'époque, on travaillait peu cela et à mon sens cela a causé du tort à pas mal de gardiens français. En réalité, il faut faire une bonne préparation mentale pour être prêt sur les matchs, éventuellement de la sophrologie. Les gens ne savent pas que l'on souffre parfois de crampes

après un match. Un gardien fait 5 km par match et se concentrer pendant 95 minutes est un combat mental usant. Techniquement, les gardiens sont capables de faire la même chose, la vraie diffé-

rence se fait sur celui qui tient 95 minutes avec le même niveau de concentration 38 à 50 matchs par saison. »

LA GESTION DE LA CONCURRENCE



JÉRÉMIE JANOT

« Il y a toujours de la concurrence. Aujourd'hui, on voit par exemple le Real Madrid qui possède deux gardiens et n'hésite pas à mettre Navas en

Ligue des Champions et Courtois en championnat. Arsenal le faisait aussi avec Cech et Ospina. Ce sera de plus en plus le cas dans les clubs. Moi, je dis aux gardiens que je ne veux pas que ce soient des doublures. Une doublure pour moi, c'est un numéro 2 qui s'assoit sur le banc et qui n'a pas envie de jouer. Je préfère qu'il se dise qu'il est un numéro 1 qui ne joue pas. C'est de la sémantique mais dans l'état d'esprit, ce n'est pas pareil. Doublure, tu t'assois sur le banc et t'es résigné au fait que tu ne joueras que s'il y a un problème. Alors que si tu te mets dans l'idée que t'es un numéro 1 qui ne joue pas, tu vas tout mettre en œuvre à l'entraînement pour être le plus performant possible et pourquoi pas bousculer la hiérarchie. Et le numéro 1, en sachant ça, il ne va pas se relâcher et il va continuer sa progression. Donc on entre dans un cercle vertueux. Et tout le monde tire vers le haut. »

"C'EST IMPORTANT POUR LE GARDIEN DE SE METTRE EN SITUATION DE MATCH DÈS L'ENTRAÎNEMENT, DE RECRÉER DES PHASES DE JEU EN ALTERNANT PHASES INTENSES ET PHASES D'ATTENTE ACTIVE "

