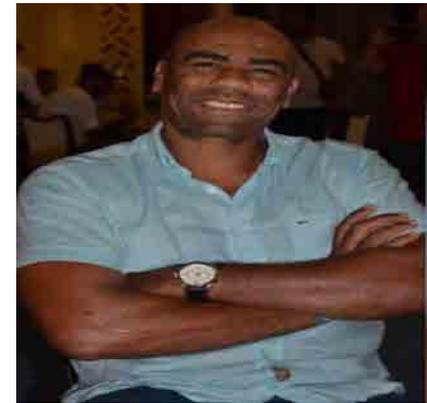


# APPROCHE MODERNE DE JEU DU GARDIEN DE BUT



ANIMATEUR: KHALID FOUHAMI



# FOOTBALLAMMI

## Khalid

### MON PROFIL



**Nationalité :** Marocaine

**Date de Naissance :** 25/12/1972

**Situation Familiale :**

Père de 2 Enfants

## Poste Entraineur Professionnel



### CARRIERE EN CLUB

#### NATIONNAL & INTERNATIONAL

1990-1995 : WYDAD ATHLETIC CASABLANCA

1996-1996: ITIHAD DE TANGER

1996-1998: MOGHREB DE FES

1998-2000 : DYNAMO DE BUCAREST (ROUMANIE)

2000-2001 : KSK BEVEREN (BELGIQUE)

2001-2003 : STANDARD DE LIEGE (BELGIQUE)

2003-2004 : ACADEMICA COIMBRA (PORTUGAL)

2004-2005 : SPARTAK ALANIA (RUSSIE)

2005-2006 : SC PORTIMONENSE D2 (PORTUGAL)

2006-2008 : RAJA CLUB ATHLETIC DE CASABLANCA

2008-2010 : FUS DE RABAT



### DIPLÔMES

- DIPLÔME FOOTBALL MANAGER (CDES LIMONGES)
- LICENCE A DE LA FEDERATION PORTUGAISE.
- LICENCE B DE LA CAF
- LICENCE A DE LA CAF
- CERTIFICAT FIFA DE PREPARATION ATHLETIQUE
- CERTIFICAT DE LA PREPARATION MENTAL (LNF FRANCE)
- CERTIFICAT COACH MENTAL ET SPORTIF (ACADEMIE MAROCAINE DE COACHS MENTAL ET SPORTIF)

#### CARRIERE DE JOUEUR INTERNATIONAL

- INTERNATIONAL A : 56 FOIS
- 3 PARTICIPATION EN PHASE FINALE DE COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS
- 2000 : NIGERIA
- 2004 : TUNISIE
- 2008 : GHANA

### PALMARES

- \*1991-1992 : CHAMPION DU MAROC AVEC WYDAD
- \*1999-2000 : CHAMPION ET VAINQUEUR DE LA COUPE ROUMANIE
- \*2000 : ELU MEILLEUR GARDIEN DE L'EDITION DE COUPE AU NIGERIA
- \*2004 : VICE CHAMPION DE LA COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS
- \*2010 : VAINQUEUR DE LA COUPE DE LA CAF AVEC LE FUS

### CARRIERE ENTRAINEUR

- \*2010-2014 : FORMATEUR A L'ACADEMIE MOHAMMED VI
- \*2010-2019 : CADRE A LA DIRECTION NATIONAL FOOTBALL POLE DE FORMATION

# *LES TENDANCES MODERNE DE JEU DU GARDIEN DE BUT*

*. Le jeu du gardien de but n'a pas cessé d'évoluer dans les dernières 30 années, a cause du changement de la règle de la passe en retrait en 1992 d'une part, mais aussi de l'augmentation du rythme et dynamique des matchs saison après saison. Ce qui a amené les spécialistes du poste de repenser leur méthode de formation et d'entraînements, en se basant sur ce qui passe dans les rencontres, et sur tous les paramètres qui conditionnent la performance sportive du keeper.*

# *LES TENDANCES MODERNE DE JEU DU GARDIEN DE BUT*

la performance sportive du gardien

```
graph TD; A[la performance sportive du gardien] --> B[-Facteur technique et tactique]; A --> C[-Facteur physique]; A --> D[-Facteur psychologique];
```

-Facteur technique et tactique

-Facteur physique

-Facteur psychologique

# LES TENDANCES MODERNE DE JEU DU GARDIEN DE BUT

Technique



Tactique

Psychosocial

Physique

# LA PREPARATION TECHNIQUE

- LA PRISE DE BALL
- les Plongeurs
- Placements
- Ballons aériens
- Relances, passes en retrait
- Plongeurs dans les pieds où duel 1/1
- La reduction de l'angle de tir



**L'époque où le gardien restait planté sur sa ligne de but est révolue.**  
Aujourd'hui, il fait partie intégrante de la construction du jeu.



# ***LES DEGAGEMENTS ET RELANCES***

-Le gardien de but doit adapter sa relance selon la situation du jeu et  
La façon de jouer son équipe:

L'attaque rapide



Le jeu direct



L'attaque placée



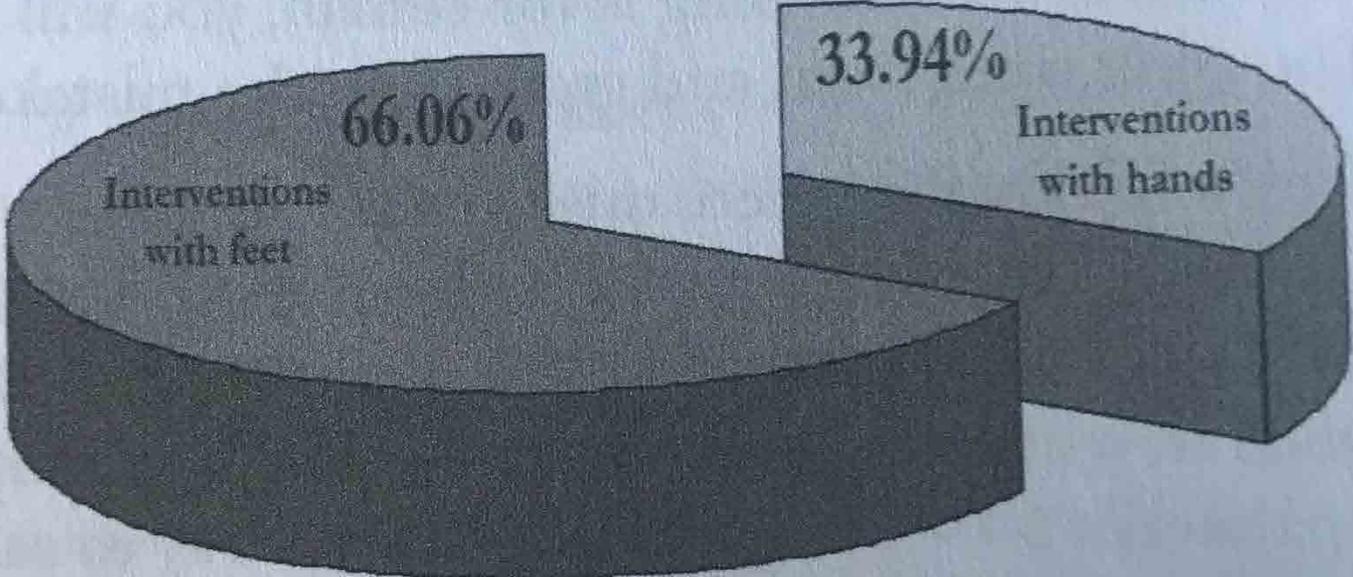
## La passe en retrait

### ▶ Qu'est-ce qu'était la passe en retrait en 1992 ?

▶ *La passe en retrait était une situation de jeu où le coéquipier en difficulté opte pour une passe pour le gardien qui est face au jeu. les exception qui étaient devenues des abus étaient des passes pour gagner du temps.*

▶ **QUELLE EST LA  
CONSÉQUENCE  
SUR LE JEU DU GARDIEN?**

# FIFA Study of Goalkeeper Interventions



goalkeepers need to be as comfortable with the ball at their feet, as at their hands. Below we will look at ways of incorporating both disciplines.

# LE JEU AU PIED

17:51 | RBL 1 0 TOT (2-0)

BT SPORT 2HD LIVE



# LE JEU AU PIED



# Le jeu au pied

## -COMMENT AMELIORER LE JEU AU PIED ?

1. Travaille spécifique du jeu au pied: jongleries, passe courte , mi-longue , longue, contrôles orientés, passes en retrait en situation offensive et défensive...
2. Travaille avec les joueurs de champs: gammes techniques, tirs, possession de Ball.....
3. Travaille technique ou physique intégré avec le jeu au pied: par exemple mixer frappe de Ball + déplacement+ prise de Ball.....

**LES DEUX PIEDS!!**

# LA PREPARATION TACTIQUE

Le niveau de culture tactique de chaque gardien influence son comportement sur le terrain.

Plus elle sera élevée et complète, plus il pourra mettre en avant ses qualités physiques et techniques. Ce sera également un indicateur de sa valeur (amateur, pro, international).

# LA PREPARATION TACTIQUE

Comportement tactique dans une organisation de jeu et dans le match

- le choix de l'organisation de jeu

Défense avec  
un Libéro

Et Bloc équipe bas



# LA PREPARATION TACTIQUE

Comportement tactique dans une organisation de jeu et dans le match

- le choix de l'organisation de jeu

Défense à plat

Et Bloc median

Vigilance de la

profondeur sur des ballons longs



# LA PREPARATION TACTIQUE

Comportement tactique dans une organisation de jeu et dans le match

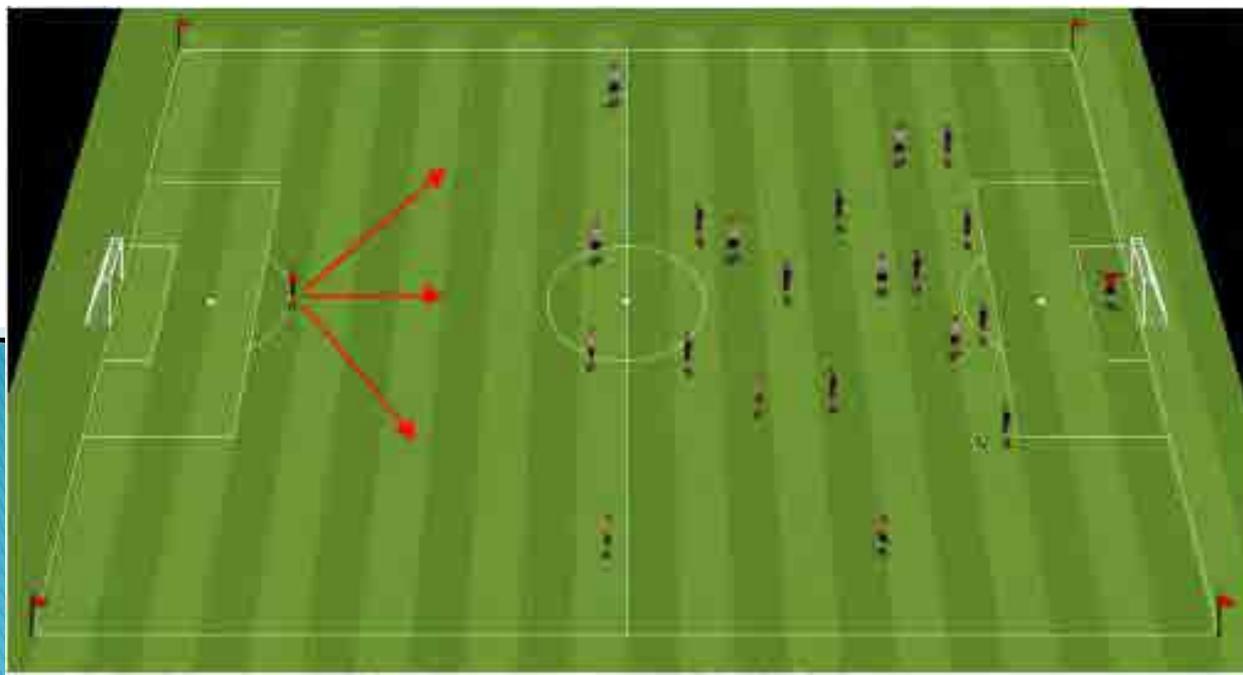
- le choix de l'organisation de jeu

Défense à plat

Et Bloc équipe haut

Vigilance de la

profondeur sur des ballons longs



# LES EXIGENCES PHYSIQUE DU GB



## Gardien de But de Haut niveau actuel



**EFFORTS EXPLOSIFS**

- ✓ Le paramètre d'entraînement qui a le plus évolué ces dernières décennies

## CAPACITES PHYSIQUES

Capacités physiques retenues comme indispensables ou indissociables du poste de jeu

	1	2 - 3	4	5	6	7 - 8	9	10	11
Vitesse		18,2 ± 1,4		17,5 ± 1,7		16,8 ± 2,3	18,2 ± 1,5		18,7 ± 1,2
Vivacité	17,2 ± 2,6	16,6 ± 2,4					17,4 ± 1,9	16,2 ± 2,1	17,6 ± 1,8
Force explosive.	18,9 ± 1,3	18,3 ± 1,5	16,7 ± 2,4				18,3 ± 1,5		16,8 ± 2,9
Détente	17,0 ± 2,2						17,0 ± 1,8		
Souplesse	18,4 ± 1,6								
Dextérité	17,7 ± 1,9			16,8 ± 2,2		17,7 ± 2,6	17,9 ± 1,9	16,9 ± 3,0	

Légende : 1) Gardien, 2-3) défenseurs latéraux, 4) Stoppeur, 5) Libéro, 6) Milieu défensif, 7-8) Milieux latéraux, 9) Avant centre, 10) Milieu offensif, 11) Attaquant

# - CAPACITES PHYSIOLOGIQUES

Capacités physiologiques retenues comme indispensables ou indissociables du poste de jeu

	1	2 - 3	4	5	6	7 - 8	9	10	11
AEROBIE (Endurance + PMA)					18,1 ± 1,4	16,9 ± 2,2		17,1 ± 2,3	
ANAEROBIE LACTIQUE (Résistance)		16,4 ± 2,3			16,7 ± 2,5	16,6 ± 2,2			

Légende : 1) Gardien, 2-3) défenseurs latéraux, 4) Stoppeur, 5) Libéro, 6) Milieu défensif, 7-8) Milieux latéraux, 9) Avant centre, 10) Milieu offensif, 11) Attaquant

# Les exigences physique du GB

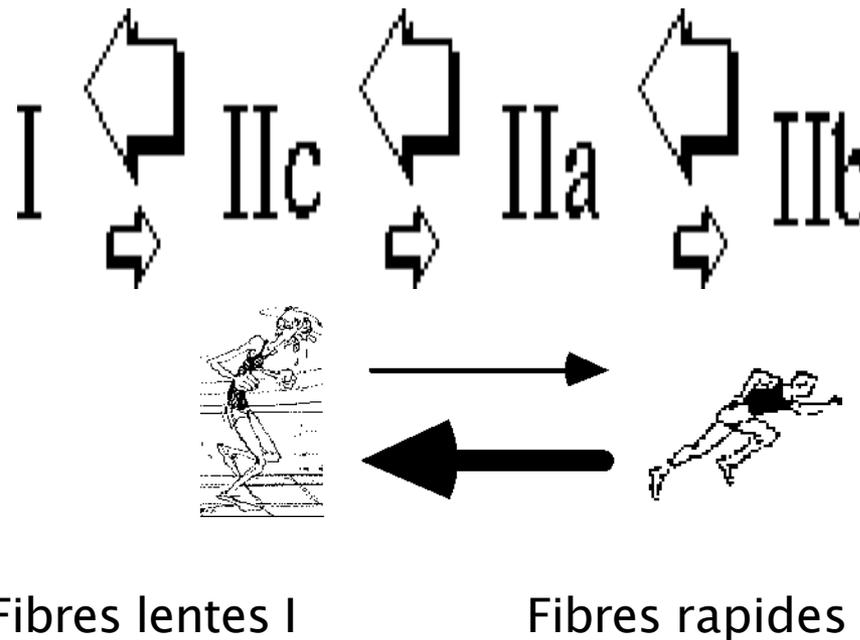


Figure : schéma de transformation des fibres selon Howald

Ce schéma signifie que la transformation des fibres rapides en fibres lentes est facile (grosses flèches), l'inverse (lentes vers rapides) est très difficile (petites flèches).

# Les exigences athlétiques du GB

<b>Les filières énergétiques</b>						
Voies/filières	ANAEROBIE ALACTIQUE		ANAEROBIE LACTIQUE		AEROBIE	
Sources	ATP - CP		Glycogène - Glucose		Glucides - Lipides	
Délais d'intervention	Nul		De 7sec à 20sec		3mn (plein régime)	
Oxygène	Non		Peu		Oui	
Facteurs limitants	Epuisement des stocks d'ATP et CP Système enzymatique		Taux d'acide lactique versé dans le sang (baisse du pH cellulaire) Système enzymatique		Vo2 Max Stock de glycogène Baisse des substrats Chaleur	
Durée de reconstitution	ATP - CP Entre 2 et 5mn		Elimination du lactate en 1h Stock de glycogène en 48h		Stock de glycogène en 24 à 36h	
Produit du processus	ADP		Acide lactique (lactates)		Eau (sueur) + CO2	
Energie	Intensité très élevée mais faible quantité		Intensité très importante et en quantité moyenne		Intensité liée au VO2 MAX. et en grande quantité	
Aspect	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité
Durée max. du mécanisme	=> 7sec	=> 15sec	=> 45sec	=> 2mn	=> 6 à 10mn	> 10mn
Qualités	Vitesse d'exécution	Endurance de vitesse	Résistance intensité	Résistance intensité	Résistance volume	Endurance

# Les exigences athlétiques du GB

- Paroles de Mandanda:

## LA PRÉPARATION PHYSIQUE

« Même si la charge de travail est différente de celle des joueurs de champ, je fais en sorte avec Stéphane Cassard, le préparateur des gardiens à l'OM, de coller au maximum à la vie du groupe. Ce qui est spécifique, c'est le renforcement sur le haut du corps. J'accumule les séances de gainage, les séries de pompes. Pour le bas du corps, je m'astreins à faire énormément de « plio ». La « plio » (*pliométrie, méthode d'entraînement au service de l'explosivité et de la vitesse*), c'est essentiellement des séries de sauts sur cinq ou six haies. En avant. En arrière. Ça me permet d'être très solide sur les jambes. Par période, je fais des squats aussi. Mais l'essentiel se fait sur les plongeons que tu enchaînes aux entraînements. Là, les jambes bossent...

# CORE STABILITY



# PLYOMETRIC TRAINING

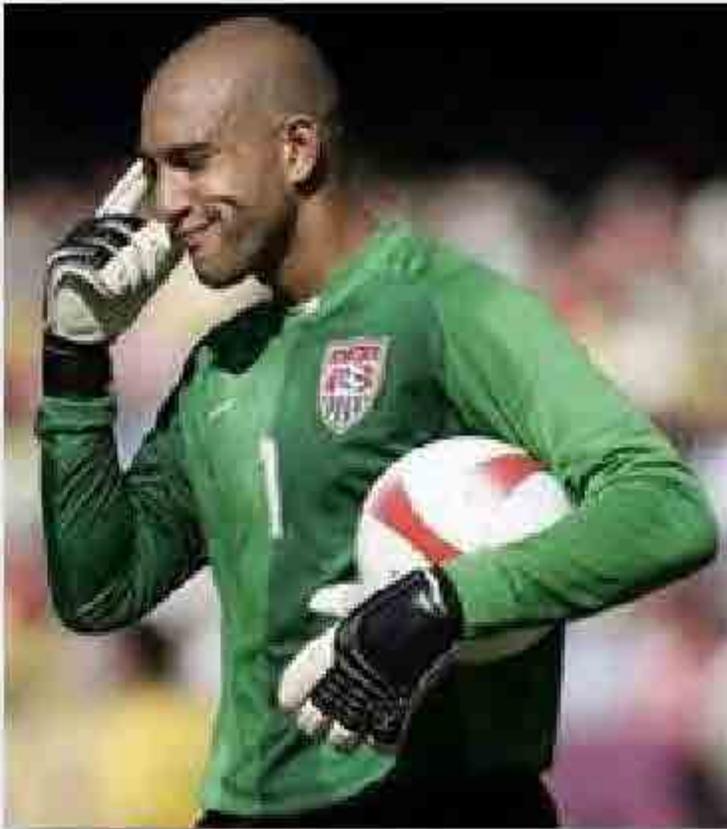


# *FORCE*



# *LA PREPARATION PSYCOLOGIQUE*

L'état mental conditionne la performance et la pertinence des choix et décisions du gardien de but lors de la rencontre (le doute est le grand ennemi du gardien de but ).



Rester “ Aller  
Garder “ Dévier “ Boxer  
Relance au pied “ Relance à la main  
Relance rapide “ Temporiser  
Analyser “ Organiser  
Près de le ligne de but “ Plus loin des buts

# « SI TU PENSES À L'ERREUR, TU ES MORT ! »

» PAR DAVID LORICÉ

Élu meilleur gardien de Ligue 1 la saison  
passée, SALVATORE SIRIGU,

le dernier rempart du PSG, porte  
un regard éclairé sur ce qu'est  
aujourd'hui le métier de gardien de but.

# *LA PREPARATION MENTALE*

la personnalité et le caractère du gardien peuvent avoir un impact direct sur son mental et sur sa performance.

les plus dominant sont :

- la capacité motivationnelle ( intrinsèque où extrinsèque)
- l'estime et la confiance en soi
- la capacité de gestion émotionnelle et concentration.

Nous considérons que la préparation mentale est permanente sous forme:

- Naturelle: le gardien analyse, trie, et transforme en expérience le flot d'informations et d'évènements du quotidien
- Organisée: l'entraîneur ou une autre personne exerce une influence directe et positive sur le gardien.

# *LA PREPARATION MENTALE*

## ▶ Les états émotionnel du gardien de but avant un match

- ✓ La peur: rassuré, faire prendre conscience des qualités du gardien
- ✓ La nervosité: rassurer et calmer
- ✓ La confiance : encourager et rappeler les points fort de l'adversaire
- ✓ L'excès de confiance: faire prendre conscience de l'excès de confiance et prévenir le gardien des effets négatifs de cet état sur la performance du sportif.

# LE GARDIEN DE BUT



“The goalkeeper is a part of the team,  
not apart from the team.”

“Le gardien de but est une part de l'équipe, il n'est pas à part .”

# Thank You

KHALID FOUHAMI

ACADEMIE MAROCAINE  
DE COACHING MENTAL  
ET SPORTIF



**MERCI**

**Khalid FOUHAMI**

