



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

# Rapport de la quatrième Visioconférence

Rédigé par : Abdelwahid Aboulfaraj



FreeConferenceCall.com

## L'approche moderne du jeu du gardien de but



Animé par :  
Khalid Fouhami  
et Radouane benchtioui

Samedi 23 Mai 2020  
17h00

Pour plus d'info : للاستفسار

0667198720 - 0633708520 - 0602336132



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



## Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
Abdellah Aboukacem	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
Aboulabass Mohamed	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
Nadhyf Abderrahim	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
Membres de bureau de la ligue de sous		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions

Intervenant	Thomas Pavillon
Thème	L'approche moderne du jeu du gardien de but
Date	Samed 23 Mai 2020
Heure	17H00
Nombre de participants	172 éducateurs et entraîneurs



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Dans le cadre de la formation à distance pendant la période de confinement, la Ligue du Souss de Football, a organisé sa quatrième conférence pour tous les éducateurs et entraîneurs. Cette conférence a été présentée par Messieurs Khalid Fouhami et Radouane Benchtoui sous le thème :

« **L'approche moderne du jeu du gardien de but** ».

La plateforme de la conférence a été ouverte vers 15h30. L'animateur Monsieur Fardadi a souhaité la bienvenue à tout le monde et à Monsieur Fouhami et Radouane Benchtoui avant de céder la parole à Monsieur le président de la Ligue du Souss de Football Monsieur Abdellah Aboulkacem qui à son tour a souhaité la bienvenue à tous les éducateurs et entraîneurs.

Vers 17h00 Khalid Fouhami, a pris la prêle, et a souhaité la bienvenue à tout le monde et a exprimé sa joie et son bonheur d'être parmi nous dans cette plateforme sans oublier de remercier le président de la LSF, tous les membres de sa direction technique et toute l'assistance. Le conférencier a aussi présenté son CV, comme ancien gardien de but de l'équipe nationale de Maroc, ex formateur au niveau de la DTN Marocaine cellule des gardiens de but.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Fouhami n'a pas caché son attachement à la ligue du SOUSS et il a félicité son président qui fait énormément de choses pour cette ligue, avec son staff administratif et son bureau exécutif et sa direction technique régional qui rassemble selon des techniciens qualifiés au niveau national sur le domaine de football, en précisant que cette ligue est toujours la première au Maroc à organiser des événements de grande taille (première ligue au Maroc qui a organisé des stages fédéraux des gardiens de but de niveau 1 et 2),

Monsieur FOUHAMI n'a pas tardé à entrer dans le vif du sujet en évoquant les nouvelles tendances du poste de gardien de but pendant les dernières 30 années, soit au niveau de changement des règles de jeu, surtout de la passe en retrait d'un partenaire que le gardien n'a plus droit de prendre à la main et qui est obligé de jouer au pied, c'est pour cela que les équipes doivent avoir des GB avec un bon jeu au pied, comme il a été remarqué par la FIFA selon les statistiques durant les matchs, et que le pourcentage de l'utilisation du pied par le GB et de 66,06% contre 33,94% avec les mains, soit au niveau de l'augmentation du rythme de jeu qui impose la participation d'avantage du gardien de but et fait de lui une partie intégrante de la construction de jeu, contrairement au passé



. En tenant compte de ces deux facteurs, la formation des gardiens de but est sensé de reprendre aux exigences de football actuel surtout au niveau des méthodes modernes des entraînements, pour garantir et optimiser la performance, comme pour tous les joueurs de champs sur les 4 plans :

1-Tactique

2-Technique

3-Physique

4-Psychologique et / ou mental

Il a ensuite mis l'accent sur les 4 facteurs et paramètres à prendre en considération :

**Au niveau du volet technique :**

il a évoqué les prises de balles, les plongeants, la réduction de l'angle, le placement, les ballons aériens, les relances et passes en retraits que le gardien de but doit adapter selon la situation de jeu, et de la manière avec laquelle l'entraîneur veut que son équipe évolue. Il a aussi enrichi son exposé avec des vidéos et des cas pratiques de son vécu soit à la DTN ou à l'académie Mohamed VI à rabat Maroc.



### **Au niveau de volet tactique :**

il est allé plus loin en parlant de la culture tactique des gardiens de but, en précisant que si le niveau de cette culture est très élevé, plus le gardien de but mettra ses qualités physiques et techniques acquises au profit de cette tactique, cela aussi nous donnera des signes sur le côté amateur et / ou professionnel de GB. Aussi il a montré l'adaptation et le changement des comportements d'interventions de GB selon le type de défense opté par son équipe et l'équipe adverse en se basant des situations concrètes et pratiques,

### **Au niveau du volet physique :**

en s'appuyant sur les recherches sur les exigences du poste de GB, il a constaté que les paramètres et les méthodes d'entraînements pendant ces dernières décennies ont évolué d'une façon remarquable, soit au niveau d'intensité, le volume, les temps de travail et récupérations, le nombre des répétitions et de séries pour voir un GB puissant, explosif et vif. Dans ce même contexte, il a rappelé qu'un GB doit posséder un ensemble des qualités physiques telles que, la vitesse, la vivacité, la force explosive, la souplesse, la détente et la dextérité, mais il a besoin dans ses actions en particulier plus des qualités de vitesse, vivacité, force explosive qui sont déterminants dans l'optimisation de sa performance.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur FOUHAMI n'a pas non plus omis les capacités physiologiques nécessaires pour le GB, telles que la capacité aérobie, la puissance aérobie maximale (PMA), par contre le travail de la résistance ne s'impose pas, mais une séance par semaine peut être programmée. Au niveau musculaire le GB dans la plus part de ses actions utilise les fibres rapides au lieu des fibres lentes, et il a précisé qu'avec un entraînement qui respecte les paramètres physiologiques cités auparavant on peut même transformer les fibres intermédiaires en fibres rapides, dans ce passage il n'a pas oublié l'obligation des clubs d'avoir un préparateur physique.

En outre la relation entre l'entraîneur de GB et le préparateur physique est pour lui obligatoire. Il a sollicité plusieurs fois nos éducateurs et entraîneurs d'opter pour cette complémentarité qui s'impose entre eux.

Toujours selon Monsieur Fouhami, en cas d'absence de préparateur physique par faute de moyens, il a expliqué que le domaine est accessible à tout le monde à condition d'avoir un certain niveau de connaissances théoriques et de les maîtrisées pour les exploiter en pratique



. Pour illustrer ce travail physique qui demande une certaine vigilance en pratique selon l'âge des joueurs, il a proposé des exercices pratiques avec un travail de force soit en salle de musculation en utilisant des machines, ou sur le terrain avec des haies, ou avec un travail de gainage statique et / ou dynamique facile, mais il faut savoir les faire en respectant une autre fois les paramètres de l'entraînement.

### **Au niveau psychologique :**

Le côté mental n'en sera évidemment pas sans grande utilité pour lui, chose pour laquelle il n'a pas cessé d'insister, et pour lui il est déterminant dans la réalisation de performance de GB, surtout au niveau de la perception, l'analyse et la prise de décision dans les actions du match, et un GB ne doit jamais penser à l'erreur.

Avant de finir, il a expliqué le rôle important de la personnalité, la motivation intrinsèque et extrinsèque, l'estime et la confiance en soi, la concentration, la gestion des émotions d'un GB. Il a aussi dévoilé les effets négatifs que peut avoir un gardien de but qui n'arrive pas à gérer son émotion, la peur, la nervosité et l'anxiété avant, pendant et après le match.

Pour finir, Khalid FOUHAMI a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale.

Rapporteur :

Aboulfaraj abdelwahid