



Développement du football mondial



# GARDIEN DE BUT DE FUTSAL

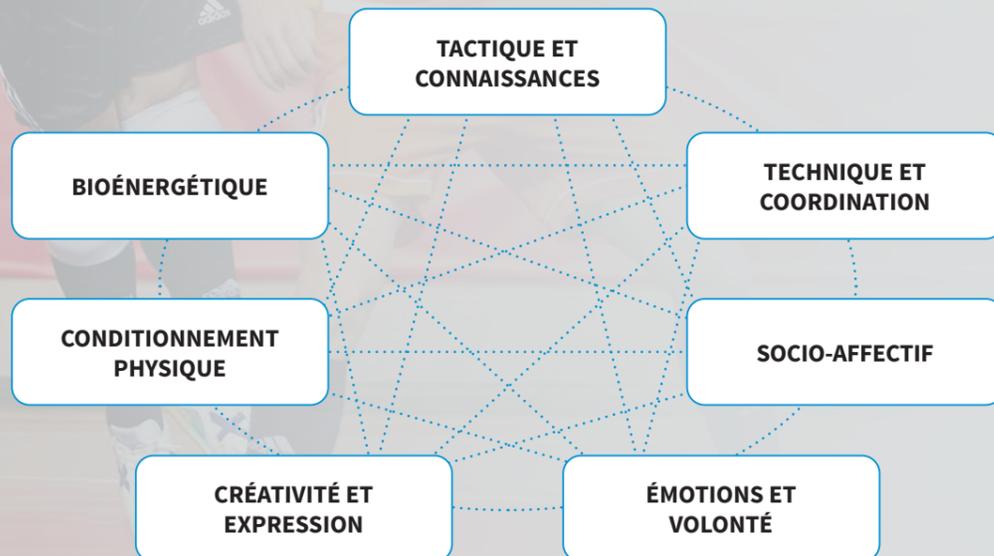
<b>01   Introduction</b>	<b>04</b>
<b>02   Formation des joueurs</b>	<b>06</b>
<b>03   Relation entre les éléments tactiques et techniques</b>	<b>08</b>
<b>04   Comportements tactiques en possession du ballon</b>	<b>14</b>
4.1 Concentration	15
4.2 Distribution	15
4.3 Finition	17
4.4 Coups de pied arrêtés	17
<b>05   Comportements tactiques sans la possession du ballon</b>	<b>18</b>
<b>06   Comportements défensifs sur les coups de pied arrêtés</b>	<b>28</b>
<b>07   Technique spécifique</b>	<b>34</b>
<b>08   Gestes techniques en possession du ballon</b>	<b>36</b>
<b>09   Gestes techniques sans la possession du ballon</b>	<b>44</b>
9.1 Avant une intervention directe	45
9.2 Position d'attente	47
9.3 Contact avec le ballon	49
9.4 Après une intervention directe	54
9.5 Posture	55
<b>10   Méthode</b>	<b>66</b>
10.1 Conseils méthodologiques	72
10.2 Paramètres de la tâche / de l'activité	73
<b>11   Conclusions</b>	<b>74</b>
<b>12   Plans de session</b>	<b>76</b>



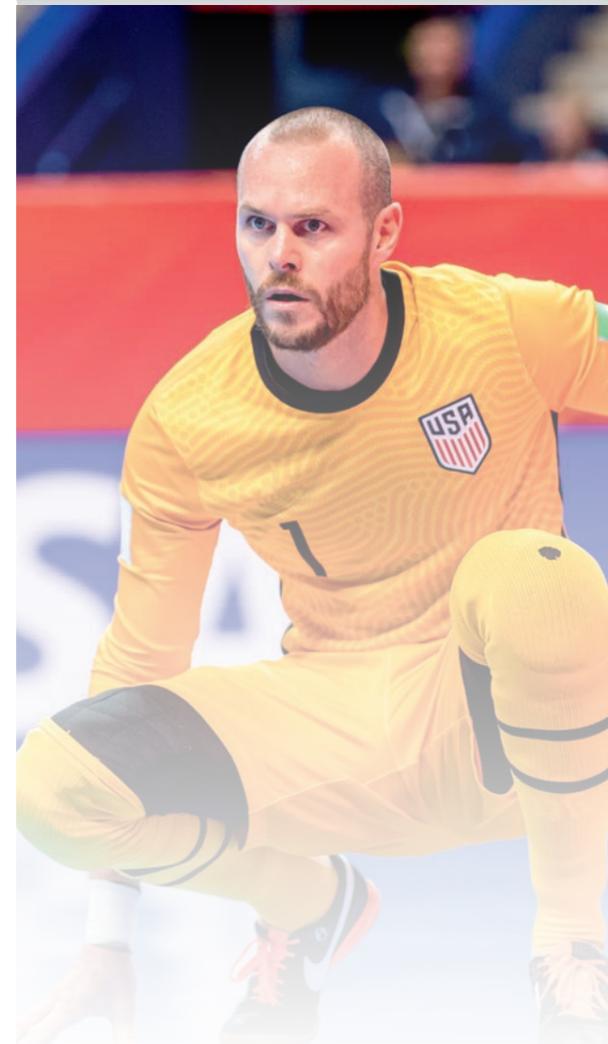
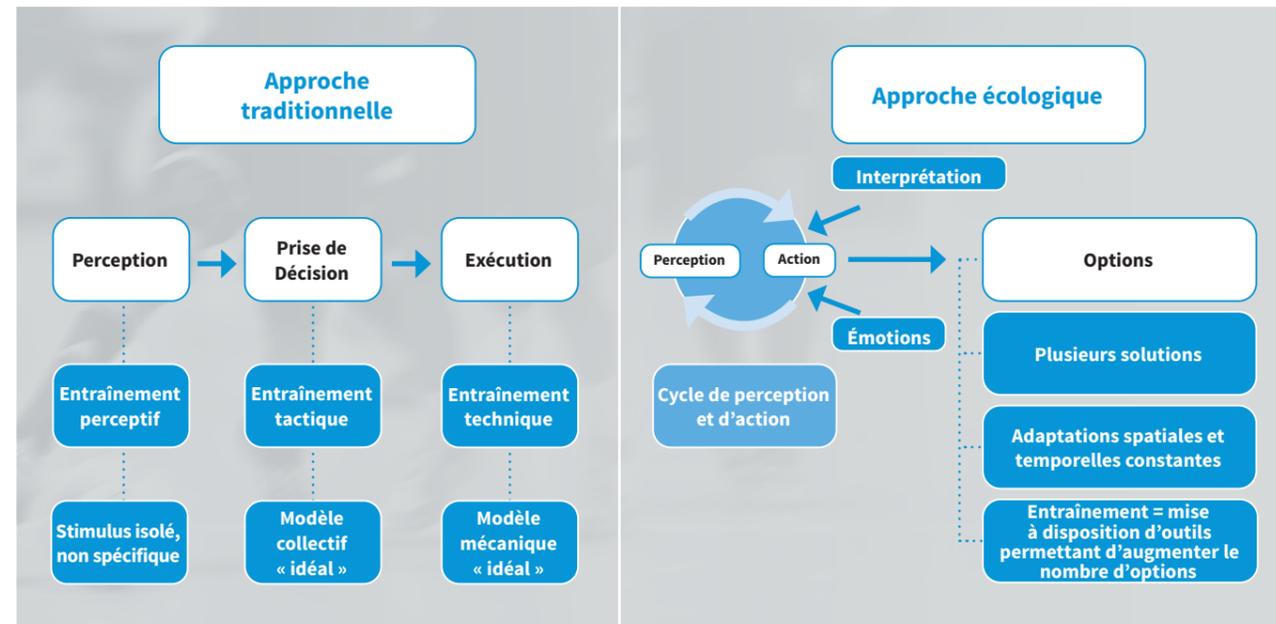


Les gardiens de futsal sont des athlètes dont le développement repose sur divers aspects qui doivent être pris en compte par l'entraîneur afin de leur fournir un environnement d'entraînement qui leur permette d'atteindre leur potentiel. Ces aspects relèvent des catégories suivantes : la technique, les émotions, la volonté, la socio-affectivité, condition physique et préparation physique, tactique, bioénergétique, créativité et expression. Tous ces domaines sont interconnectés et forment un tout qui est bien plus important que la somme de ses parties (c'est-à-dire le jeu) et qui détermine les performances d'un gardien de futsal. Bien que ces éléments se manifestent de manière holistique, il nous incombe, en tant qu'entraîneurs, de détecter les besoins de nos gardiens en nous concentrant sur ceux qui requièrent une attention particulière. Il faut les traiter individuellement tout en maintenant un équilibre entre tous les domaines dans le but d'éviter toute lacune. Dans ce Manuel de l'entraîneur, nous nous concentrons sur les aspects tactiques et techniques.

Différents aspects



Le futsal est un sport collectif de conquête qui exige non seulement des compétences techniques, mais aussi des connaissances tactiques permettant de prendre des décisions efficaces. Un gardien intelligent doit être capable d'analyser les différentes situations de jeu, de prendre les bonnes décisions et de mettre en œuvre efficacement son savoir-faire technique.



En plus d'être un spécialiste à son poste, le gardien de futsal doit connaître les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA et s'adapter en permanence à chaque évolution tactique induite par les modifications apportées à ces Lois. Les changements apportés récemment ont probablement plus concerné les gardiens que les joueurs de champ. Ils ont donné aux gardiens un rôle prépondérant dans les phases de possession.

Le gardien de futsal est en train de devenir le joueur le plus complet et le plus polyvalent de l'équipe, car, en plus des capacités techniques exigées par son poste, le gardien de futsal moderne doit également maîtriser des compétences traditionnellement réservées aux joueurs de champ.

Le gardien de futsal joue un rôle primordial : chacune de ses actions (en phase de possession ou non) a un impact considérable sur l'issue du match. Ce poste implique de grandes responsabilités et une influence sur la tactique de l'équipe qui s'accroissent avec le développement des joueurs.

FORMATION DES JOUEURS



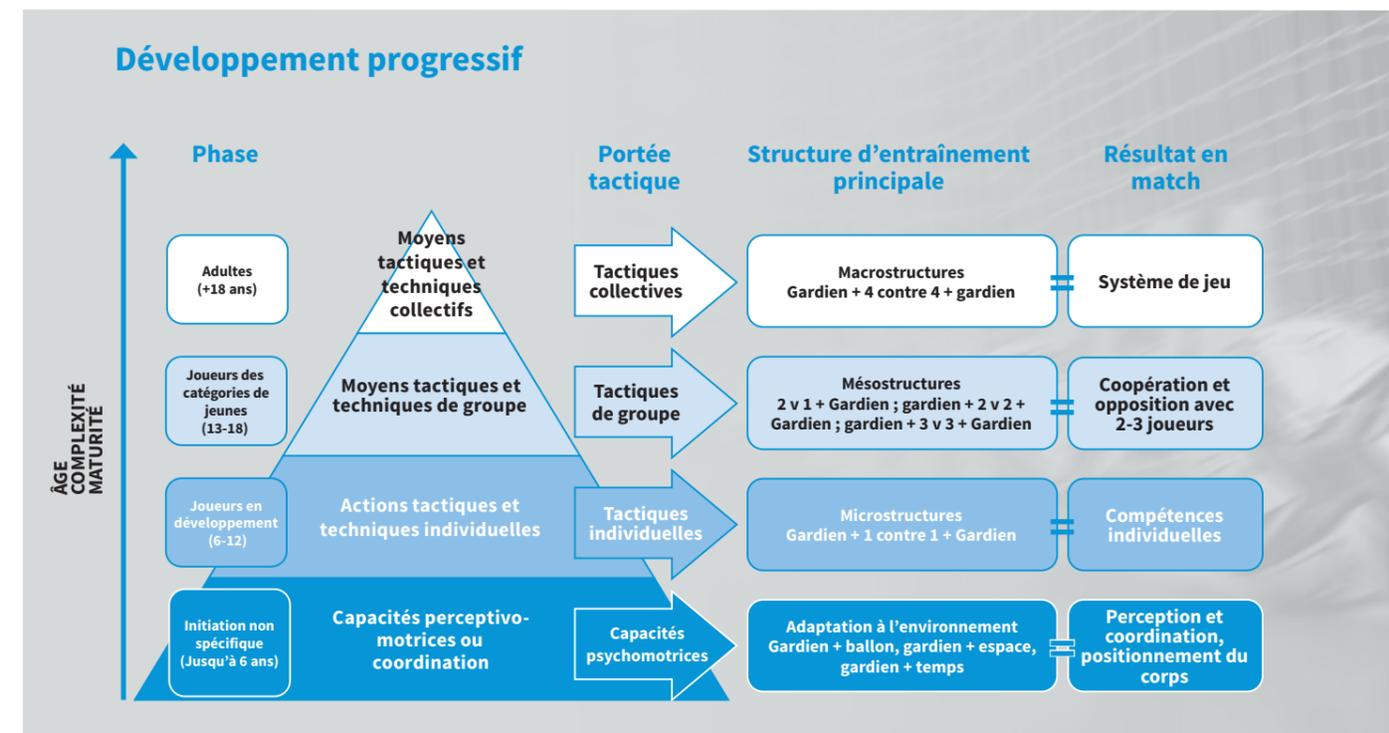
Comme pour les joueurs de champ, la formation d'un gardien de futsal comporte plusieurs phases. Au départ, il ne faut pas s'attendre à ce que les jeunes joueurs (ou leurs entraîneurs) accordent trop d'importance à leur place sur le terrain. Par exemple, un joueur de neuf ans n'a pas suffisamment de connaissances ou d'expérience du jeu pour déterminer quel poste lui correspond le mieux. Nous constatons toutefois que son choix de poste est influencé par des modèles, qu'il s'agisse d'un joueur célèbre ou d'un parent qu'il admire. Les jeunes joueurs qui jouent au futsal pour la première fois devraient se voir offrir un large éventail d'expériences et d'opportunités qui leur permettent de découvrir tous les postes, y compris celui de gardien de but. En exposant les joueurs à un large éventail de possibilités d'apprentissage par l'expérience, aux caractéristiques techniques du poste et à la possibilité de développer les compétences et les aptitudes requises, nous leur offrons une base motrice et technique sur laquelle s'appuyer, sans tomber dans le piège d'une spécialisation précoce. Il faut leur donner envie de pratiquer ce sport et leur faire découvrir leur futur poste de prédilection.

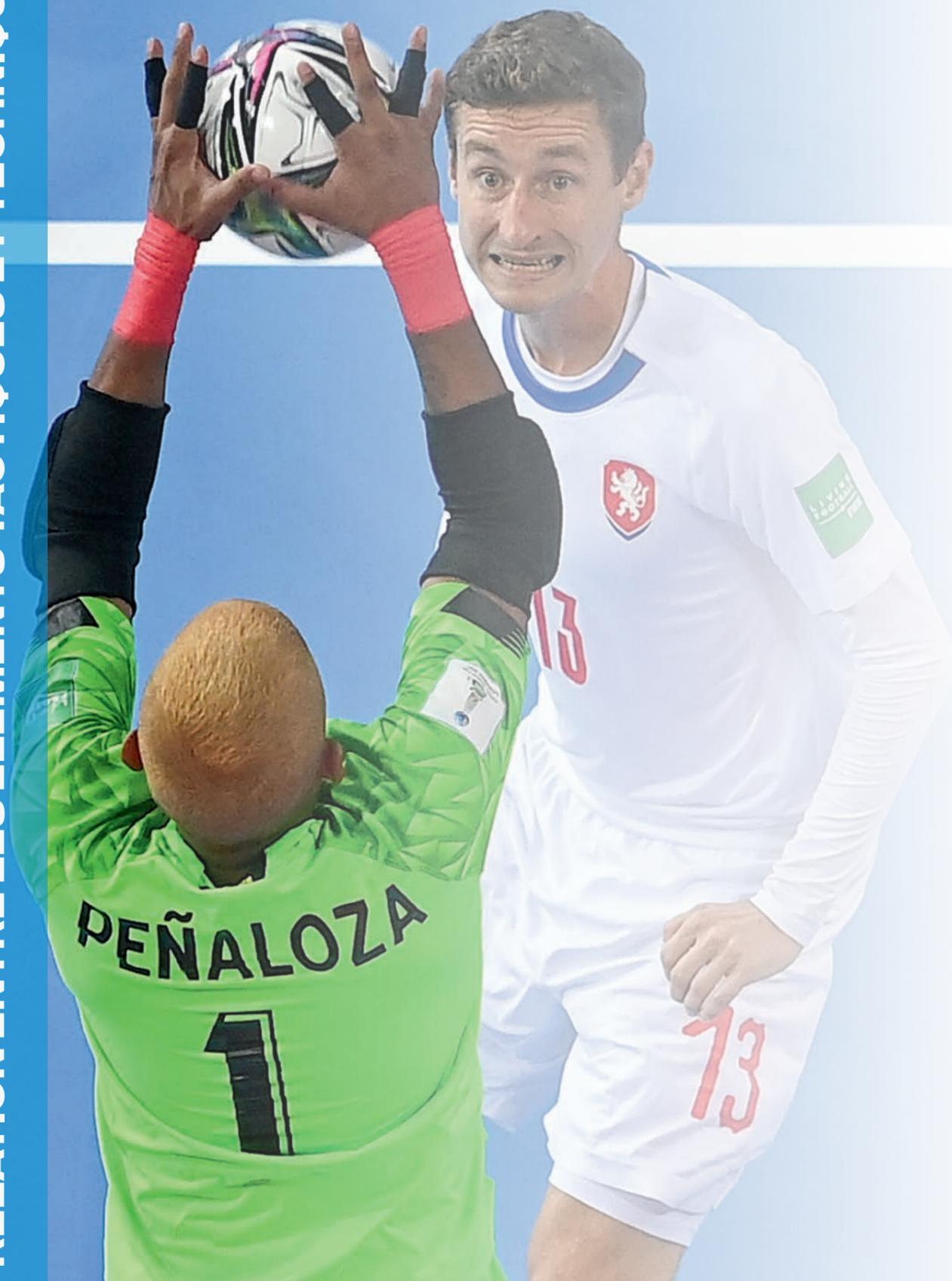
Dans la phase de développement du joueur (entre 6 et 12 ans), l'accent doit être mis sur le développement des compétences techniques de base et spécifiques, tout en veillant à ce que les entraînements restent liés au jeu. C'est pendant cette phase que les compétences individuelles doivent être développées.

Dans la phase joueur des catégories de jeunes (entre 13 et 18 ans), une fois que les techniques de base ont été comprises et acquises, le gardien de futsal peut être exposé à des situations tactiques plus complexes, plus difficiles et plus variées. Elles requièrent davantage de prises de décision et la capacité à faire face aux défis avec comme objectif ultime d'obtenir des résultats positifs.

Dans la phase adulte (à partir de 18 ans), lorsque les gardiens de futsal atteignent leur pleine maturité, la différence entre les talents tardifs et précoces devient claire. Certains jouent uniquement pour le plaisir, tandis que les meilleurs s'orientent vers l'élite. Tout au long de ces phases de développement, les jeunes gardiens de futsal doivent être exposés à l'ensemble des éléments techniques nécessaires à la compréhension du jeu pour comprendre le futsal et aux compétences requises pour pouvoir le pratiquer et l'apprécier (que ce soit pour le plaisir ou à un haut niveau). Les exigences et les niveaux de compétitivité diffèrent selon le but recherché.

Dans ce processus de formation, les phases, les âges, les structures d'entraînement et les éléments tactiques et techniques ne doivent pas être considérés comme des aspects isolés, mais comme des éléments qui doivent être adaptés en fonction du niveau de maturité du gardien de futsal. Le passage d'une phase à l'autre se fait pas à pas en associant le contenu des entraînements et la progression de chaque élément interdépendant.





La tactique et la technique sont deux facettes du jeu qui coexistent tout en étant interdépendantes. L'élément tactique transparaît dans les intentions et les comportements que le gardien de futsal manifeste dans chacune de ses interventions, tandis que l'élément technique apparaît dans les actions que le gardien de futsal exécute. La tactique est liée à la perception de l'environnement (analyse de la situation pour anticiper ce qui pourrait arriver) et à la prise de décision en match. La technique représente l'exécution qui influence l'intention tactique. On pourrait dire que la tactique et la technique ne vont pas l'un sans l'autre. Il s'agit de deux facettes d'une même réalité, une réalité indivisible que nous ne séparons qu'à des fins de compréhension et d'étude.



**Pour les gardiens de futsal, la tactique comporte trois volets :**

**Tactique individuelle :** actions et comportements effectués par le gardien de futsal. Afin d'effectuer des interventions efficaces, il est important de comprendre la tactique au niveau individuel. La compréhension tactique et les capacités techniques du gardien de futsal lui permettent de s'adapter, rapidement dans bien des cas, aux changements de circonstances du jeu afin de contribuer efficacement à l'effort de son équipe.

**Tactique de groupe :** lorsque le gardien de futsal interagit avec les autres, en coopérant avec un joueur ou des groupes de deux ou trois coéquipiers, et fait face aux interférences potentielles de deux ou trois adversaires.

**Tactique collective :** lorsque l'on prend de la hauteur, on voit que le gardien de futsal est un élément du système ou modèle de jeu de son équipe et doit être considéré comme faisant partie intégrante de celui-ci.

La compréhension tactique individuelle et l'interaction tactique de groupe vont souvent de pair. Bien qu'elles puissent être considérées comme des compétences distinctes, elles sont intégrées dans le cours du jeu sans être séparées autrement que par l'identification d'une action individuelle menant à un résultat collectif. Lorsque l'objectif est d'analyser les actions ou les comportements individuels d'un gardien de futsal, afin de fournir un retour d'information direct sur ses compétences de base, il est nécessaire de se concentrer uniquement sur le portier. En revanche, si le retour d'information est destiné à avoir un impact plus large sur le groupe en examinant les actions du gardien dans leur globalité, il faut se concentrer davantage sur l'observation de la manière dont les interactions se produisent. Le gardien de futsal n'est pas seul sur le terrain et ses actions dépendent de celles des autres joueurs. À cet égard, les joueurs sans ballon facilitent grandement les décisions prises par le joueur qui a la balle, notamment le gardien. Il est donc toujours bon de rappeler que, même s'il joue un rôle primordial, le gardien de futsal n'est rien sans ses coéquipiers.



On peut définir la technique comme la somme du savoir-faire requis, de l'exécution et de la variété des actions utilisées par le gardien de futsal pour assurer la réalisation de ses intentions tactiques. Après avoir analysé la situation, un joueur sélectionne le geste technique le mieux à même de lui permettre d'atteindre son but. Ce savoir-faire technique évolue en fonction de la diversité du jeu dans sa dimension aléatoire et se distingue par caractéristiques principales suivantes :

**Diversité** : lorsque le gardien de futsal intervient, l'intention tactique spécifique qui prend en compte l'adversaire a un impact sur la réponse technique du portier à chaque situation. En futsal, il n'y a jamais deux situations identiques. Les conditions changent constamment, ce qui signifie que la technique permettant de résoudre les problèmes sur l'instant doit également changer.

**Adaptation** : des situations en constante évolution exigent du gardien de futsal qu'il adapte son exécution au contexte et qu'il modifie une technique de base précédemment acquise selon les besoins spécifiques de la situation de jeu. Ce type de technique se distingue également par le fait qu'il existe probablement différentes solutions pour chaque problème situationnel, ce qui nécessite de se souvenir d'expériences antérieures pour trouver la solution.

**Individualité** : chaque gardien de futsal, en fonction de ses caractéristiques physiques, anthropométriques et cognitives, cherche à résoudre les situations avec son propre style en utilisant les outils techniques les mieux adaptés à ses caractéristiques personnelles et à ses points forts. Tous les gardiens de but ont une technique personnelle, quelles que soient leurs caractéristiques individuelles.

## Éléments tactiques et techniques

**Individuel**  
Tactique et technique  
(MICRO)

**Groupe**  
Tactique et technique  
(MÉSO)

**Collectif**  
Tactique et technique  
(MACRO)

Quel que soit le geste technique employé (bien que la technique ait pour but d'atteindre l'objectif tactique prévu), il convient de privilégier l'effort physique et cognitif moindre et d'éviter tout risque de blessure. Dans un sport aussi rapide où il faut réagir en une fraction de seconde, ce n'est pas une chose aisée. Bien sûr, cela dépend du niveau de jeu et des compétences de chaque gardien de futsal. C'est un aspect à développer tout au long de la formation du joueur.

Le futsal est un jeu de conquête tout en fluidité dans lequel on gagne et on perd du terrain, souvent de manière équilibrée entre les deux camps, mais fréquemment de manière déséquilibrée.



La dynamique du jeu fait que toute intervention du gardien, qu'il ait la balle ou non, peut se dérouler selon les quatre phases suivantes :

- **Phase préventive :** le jeu ne présente pas de menace immédiate pour le gardien de futsal et le contexte n'indique pas qu'il doit intervenir rapidement. En futsal, le contexte peut changer en un instant. C'est pourquoi le portier doit suivre attentivement l'évolution du jeu, en se positionnant par rapport à la phase concernée et en étant prêt à intervenir en cas de retournement de situation.
- **Phase d'alerte :** le jeu se rapproche du gardien de futsal, ce qui signifie que l'attention physique et mentale doit être renforcée par rapport à la phase précédente, car la probabilité d'intervention augmente considérablement.
- **Phase d'intervention directe :** le jeu s'approche du gardien de futsal. Il joue désormais un rôle clé et est impliqué directement, en défendant lorsqu'il n'a pas le ballon ou en créant des solutions lorsqu'il a le ballon.
- **Phase de conséquence :** une conséquence suit l'intervention. Il peut s'agir d'une déviation ou d'un arrêt qui rend la balle à l'équipe adverse. Cette action a pour effet d'éloigner le danger ou d'obliger le gardien à intervenir à nouveau immédiatement. En possession du ballon, le gardien de futsal peut également produire une conséquence après avoir fait une passe à un coéquipier, par exemple.

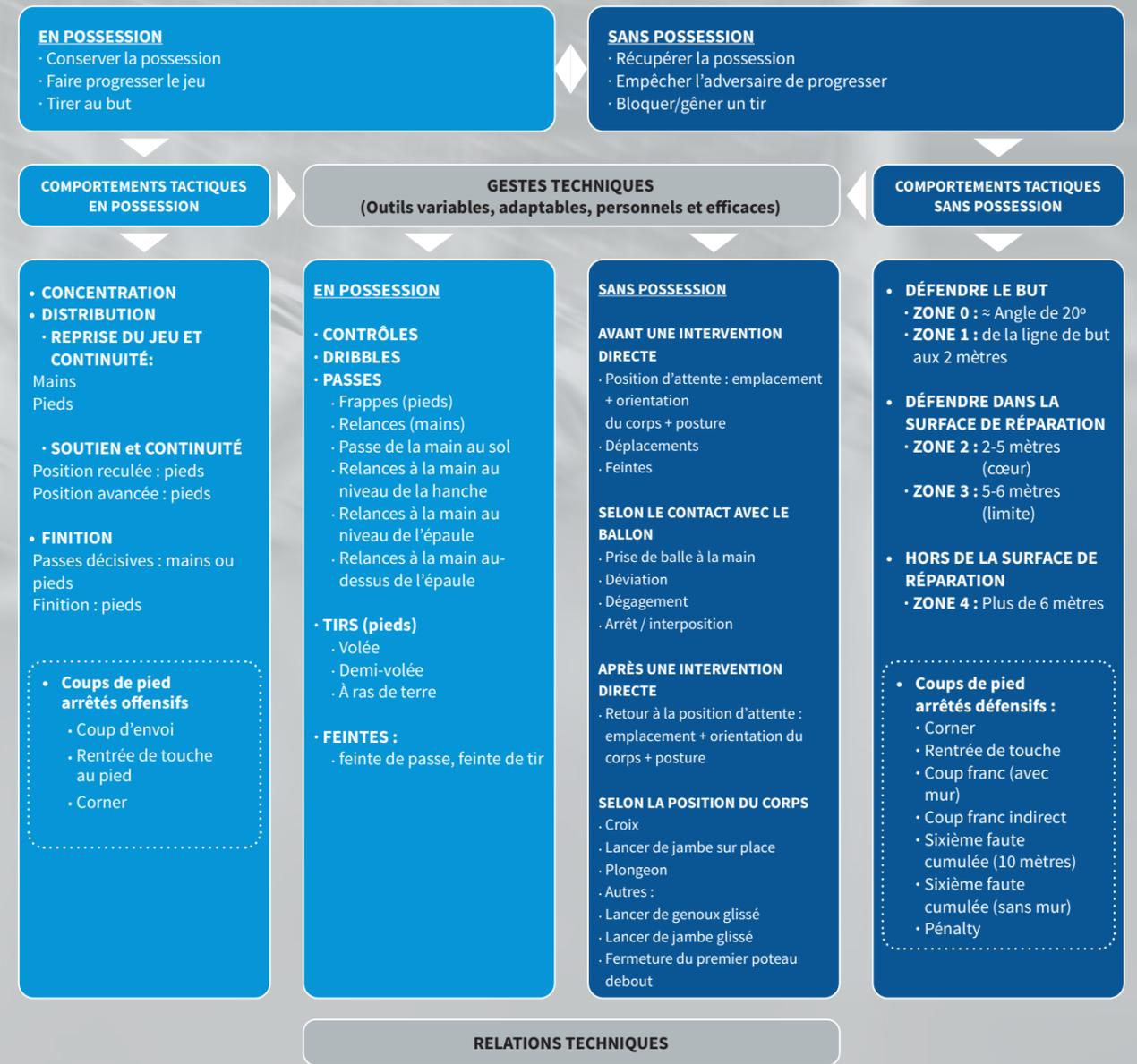
La prise en compte de ces quatre phases lors de la conception d'exercices pratiques avec ou sans ballon, ainsi que lors de l'analyse de toute intervention du gardien pendant le match, permet à l'entraîneur d'obtenir une compréhension réaliste et complète de l'intervention. Si l'entraînement peut et doit se concentrer sur l'une de ces phases à un moment donné, il doit le plus souvent s'inscrire dans le contexte global du match.

Le présent Manuel de l'entraîneur a pour but de présenter les différentes facettes du poste de gardien de futsal en répertoriant toutes les actions techniques et tactiques qu'un portier peut réaliser au cours d'un match. Nous tenterons ainsi d'identifier les options de base qui s'offrent au gardien de futsal, en les distinguant selon la phase de jeu dans laquelle il est impliqué, qu'il soit en possession du ballon ou non.

Les principes généraux du jeu, qui sont communs à la plupart des sports collectifs présentant des caractéristiques structurelles proches du futsal, servent de point de départ à cette classification, dans laquelle nous distinguons :

- les comportements tactiques que le gardien de futsal adopte en attaque et en défense, c'est-à-dire ses intentions chaque fois qu'il intervient en effectuant une action de jeu ; et
- les outils techniques qui permettent de concrétiser ces intentions tactiques et de les mettre en œuvre dans le jeu.

## Principes généraux du futsal



### Phases de jeu dynamiques



Il est important de noter que ces classifications (les facettes du jeu) sont applicables à tout âge et à tout niveau, car elles définissent les éléments communs présents dans le futsal, quel que soit le niveau. Elles englobent toutes les actions, tous les comportements et toutes les situations auxquels un gardien de futsal peut être confronté lors d'un entraînement ou d'un match. Par conséquent, chaque gardien de futsal, peu importe ses caractéristiques physiques, son âge, son niveau de développement moteur et d'expertise, sa conscience spatiale et temporelle, etc., peut s'appuyer d'une manière ou d'une autre sur tout ou partie de ces éléments, en les adaptant au contexte de jeu.

On peut donc considérer que le gardien de futsal bénéficie d'une large autonomie.

Le contenu de l'entraînement doit tenir compte des macrocycles et des mésocycles en se plaçant dans la perspective d'une saison complète. Il s'agit d'un processus conjoint impliquant l'entraîneur, le joueur et l'ensemble de l'équipe afin de garantir la mise en place d'un objectif de développement basé sur un processus qui suit un parcours de formation du joueur prédéterminé, susceptible d'être adapté ou modifié en fonction des besoins du joueur.



#### 4.1 Concentration

Le gardien de futsal est toujours actif et c'est souvent le seul joueur à avoir une vue d'ensemble du jeu en raison de sa position reculée. Même s'il n'est pas directement impliqué, le jeu peut changer en un instant en raison de la taille du terrain et de la vitesse à laquelle le ballon se déplace. Il lui faut une attention de tous les instants afin de répondre à toutes les situations.

L'un des aspects techniques du développement des joueurs est l'aspect mental et, surtout, l'aptitude mentale et l'état d'esprit des joueurs au cours des matches. Le gardien de futsal doit faire preuve d'un bon état mental et physique, avec ou sans ballon, pour obtenir de bons résultats. Cette approche, qui consiste à être vigilant et prêt à intervenir, permet au gardien de futsal d'être prêt à participer efficacement au jeu, que ce soit en phase offensive ou défensive. En futsal, comme dans la plupart des jeux de conquête, les transitions sont constantes et imprévisibles. La concentration est donc une facette essentielle pour rester physiquement et mentalement connecté au jeu, en étant prêt à offrir un soutien en attaque ou dans la transition de l'attaque à la défense, qui s'opère à une grande vitesse.

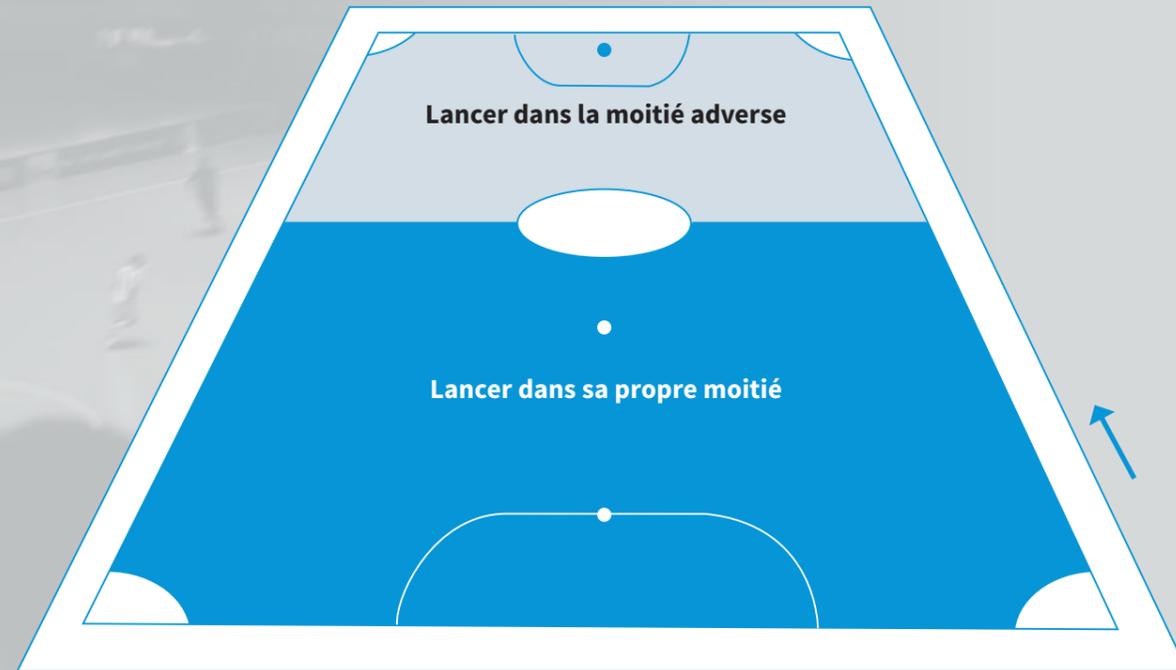
C'est dans ces moments que les gardiens de futsal – comme tous les autres joueurs – apprennent à s'appuyer sur leur connaissance du jeu pour être capables de lire les mouvements, d'anticiper les actions, de se préparer à toute éventualité et de réagir en conséquence.



#### 4.2 Distribution

La capacité d'un gardien de futsal à distribuer le jeu de manière sûre et efficace est un facteur de plus en plus prépondérant. L'analyse des données de match montre que le gardien de futsal joue un rôle clé dans le démarrage et la reprise du jeu, tout en étant un élément actif et organisateur du jeu offensif. Les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA distinguent deux situations principales :

**Reprise du jeu et continuité :** lorsque le gardien de futsal récupère le ballon après qu'il a été joué par un joueur adverse à la suite d'un tir tenté ou après toute autre situation dans laquelle le dernier joueur à avoir touché le ballon était un adversaire. Quant aux dégagements, les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA précisent qu'ils doivent être réalisés à la main.



**Soutien et continuité des actions :** lorsque le gardien de futsal reçoit le ballon à la suite d'une passe d'un coéquipier et qu'il lui est demandé de poursuivre le jeu au pied. Cette situation peut être classée dans deux catégories différentes, en fonction de l'endroit où le gardien de futsal reçoit le ballon de son coéquipier, ainsi que de son intention ultérieure d'assurer la continuité du jeu une fois qu'il a la balle :

- **Position reculée :** le gardien de futsal reçoit le ballon près de sa cage et poursuit le jeu par une passe.
- **Position avancée :** dans cette situation, le gardien reçoit le ballon plus loin de son but et entre dans la moitié adverse, devenant ainsi un joueur de champ supplémentaire. Le portier participe à la construction offensive de son équipe.



### 4.3 Finition

Il ne faut pas sous-estimer la menace offensive que les gardiens de futsal représentent. C'est même un élément à encourager. Lorsque le gardien de futsal récupère le ballon et que le but adverse est vide, il peut tenter sa chance directement. Cela arrive lorsque l'adversaire opte pour un power play et attaque avec son portier en position de joueur de champ. Dans cette situation, le gardien adverse peut décider de lancer une contre-attaque en passant à un coéquipier, de tenter un tir en direction du but adverse, ou de contre-attaquer directement vers le but adverse avant de tirer au but.

### 4.4 Coups de pied arrêtés

Les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA autorisent le gardien à franchir la ligne médiane pour participer au jeu ainsi qu'aux corners, rentrées de touche et coups francs. Cette implication si haut sur le terrain est souvent surprenante, car si elle peut permettre de fluidifier le jeu en apportant un soutien aux joueurs de champ, elle présente également des risques. Il est essentiel d'établir une distinction entre le rôle du gardien de futsal dans les situations de coups de pied arrêtés et dans le jeu.



Lorsque son équipe n'a pas la balle, les comportements tactiques, les actions et la vigilance du gardien de futsal revêtent une importance primordiale et doivent être basés sur les principes suivants : freiner, bloquer et détourner. L'objectif premier doit toujours être de récupérer la possession. Chacun de ces comportements est évident, mais les actions du gardien de futsal doivent être coordonnées avec ses coéquipiers d'une manière faisant appel à la mémoire réactive lorsque la communication visuelle ou verbale n'est pas possible, ce qui signifie que chaque joueur doit savoir comment réagir individuellement pour contribuer à la réussite du collectif. Tout cela dépend de l'endroit de la perte de balle et du positionnement de l'ensemble des joueurs. Il convient de noter que le gardien de futsal est peut-être le seul joueur sur le terrain à pouvoir voir tous les autres joueurs et qu'il joue donc le rôle de « metteur en scène » pour mettre en œuvre l'approche consistant à freiner les offensives, bloquer ou détourner les tentatives adverses. Lorsqu'une équipe cherche à récupérer le ballon, l'organisation est vitale, car les coéquipiers peuvent être mal positionnés ou ne pas voir correctement l'action. Les circonstances suivantes conditionnent le comportement du gardien de futsal dans les phases de jeu.



Le futsal se joue dans un espace partagé, avec deux équipes qui interagissent simultanément avec le ballon. À cet égard, en tant que jeu de conquête, il existe deux activités d'équipe spécifiques :

- **Phase défensive (sans possession)**
- **Phase offensive (en possession du ballon)**

Chaque phase de jeu répond à trois principes de base :

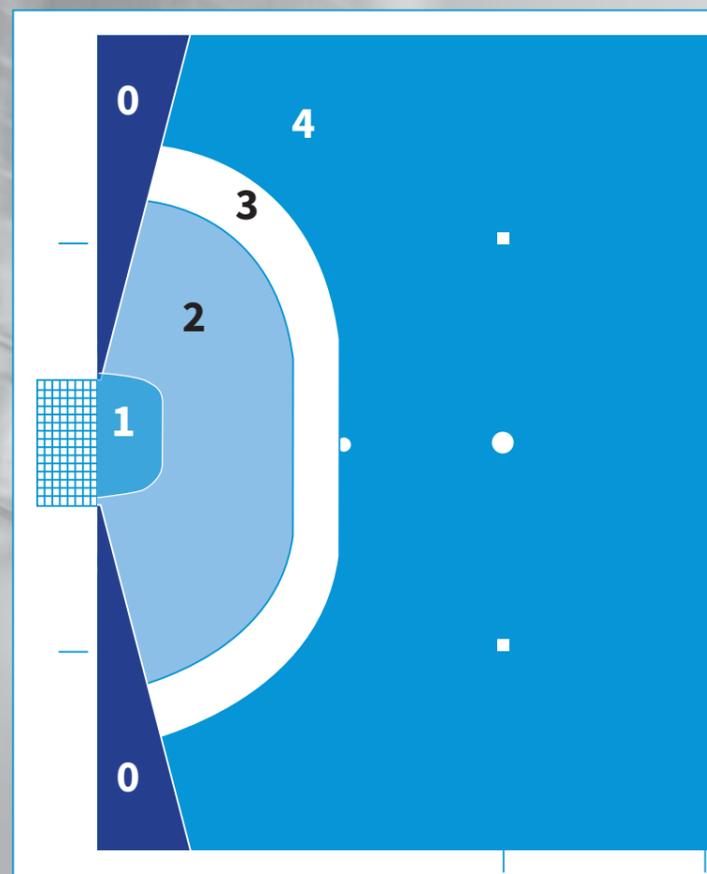
- **Phase défensive (sans possession) :**
  - Récupérer la balle
  - Freiner la progression adverse
  - Empêcher de marquer un but
- **Phase offensive (en possession du ballon) :**
  - Conserver la balle
  - Progresser vers le but adverse (ballon et joueurs)
  - Marquer un but

Pendant la phase sans ballon, le gardien de futsal peut être confronté à diverses situations. En fonction des circonstances de chaque scénario, il donne la priorité à l'un des principes de base du jeu. Il en va de même avec le ballon, puisque la plupart des actions commencent par le gardien. Le rôle du gardien de futsal est donc primordial pour le jeu, et ce, quelle que soit la situation.

Afin de classer les actions tactiques et les comportements les plus courants et les plus efficaces du gardien de futsal, nous nous référons à un élément stable qui ne varie pas au cours du jeu : le terrain. Les dimensions du terrain sont définies dans les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA. Toutefois, celles-ci peuvent varier en fonction de l'âge et des capacités des joueurs, de la base au haut niveau. Mais comme ces facteurs sont parfaitement connus, il est facile d'utiliser la taille du terrain comme référence pour organiser les différentes options du gardien pendant une rencontre.

Dans le présent manuel, les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA sont expliquées en détail et des conseils sont donnés sur le choix de terrains réduits pour les jeunes joueurs ou en développement.

L'analyse des situations les plus fréquentes auxquelles un gardien de futsal est confronté au cours de sa participation au jeu montre que des situations spécifiques se produisent plus fréquemment dans certaines zones du terrain que dans d'autres. Pour faciliter la compréhension des situations spécifiques qui se produisent, nous avons divisé le terrain en cinq zones, qui sont présentées dans l'illustration ci-dessous. Cela nous permet d'avoir une vision plus précise des options à envisager dans chaque zone. L'utilisation de ces zones comme référence nous permet d'envisager le positionnement et les comportements défensifs spécifiques d'un gardien de futsal.



### ZONE 0

**ZONE :** Zones les plus larges de la surface de réparation, offrant à l'attaquant un angle de tir réduit.

**PRIORITÉ :** Pas d'empiètement pour ne pas laisser le but vide

### ZONE 1

**ZONE :** Zone directement devant le but

**PRIORITÉ :** Défendre le but, éviter d'encaisser un but (tirs à moyenne et longue distance)

### ZONE 2

**ZONE :** Zone centrale de la surface de réparation

**PRIORITÉ :** Réduire le temps, la distance et l'angle dont disposent les attaquants en se rapprochant du ballon, en arrêtant notamment la tentative.

### ZONE 3

**ZONE :** Zone à la limite de la limite de la surface de réparation

**PRIORITÉ :** Compenser l'infériorité numérique, empêcher l'attaquant de marquer par un tir en hauteur

### ZONE 4

**ZONE :** Zone en dehors de la surface de réparation

**PRIORITÉ :** empêcher l'attaquant de se créer une occasion de but

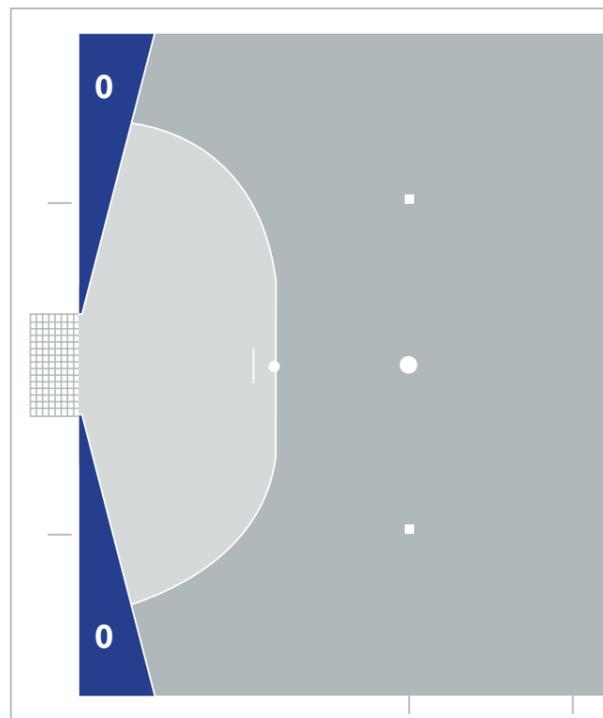


## Comportements tactiques défensifs

S'il n'est pas impossible de prévoir les actions tactiques ou techniques d'un adversaire, les comportements tactiques du gardien de futsal peuvent les influencer. Sur la base des cinq zones définies plus haut, nous examinons les comportements tactiques les plus fréquents des adversaires.

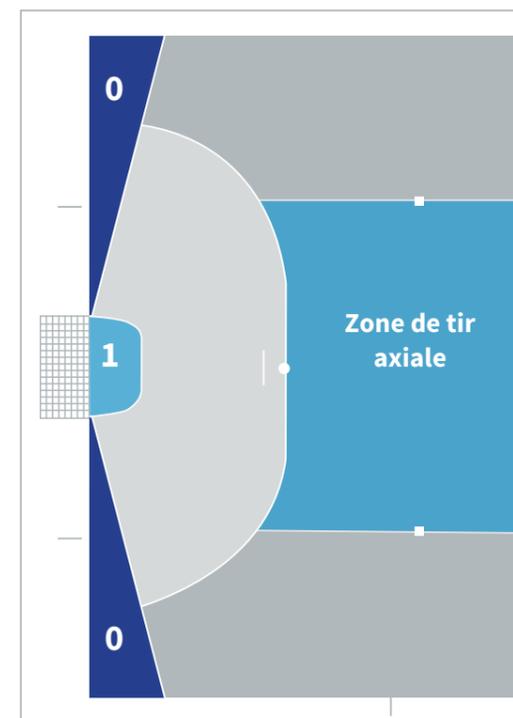


### Comportements défensifs courants : zone 0



Lorsque le ballon se trouve à l'intérieur de la zone 0, le gardien peut choisir entre rester dans la zone 1 (défendre le but) ou entrer dans la zone 0. Les chances que l'adversaire marque un but à partir de cette position sont faibles en raison de l'angle réduit dont dispose l'attaquant. C'est pourquoi le gardien doit prendre en compte le risque de sortir de son but (zone 1) s'il choisit d'aller vers la zone 0. Le comportement tactique qui suggère de ne pas pénétrer dans la zone 0 repose sur la volonté d'éviter un tir dans le but vide, c'est-à-dire sans que le gardien ne se trouve entre le ballon et la ligne de but lorsque le tir est effectué. Lorsque le gardien a la possibilité d'atteindre un ballon qui se trouve à l'intérieur de la zone 0 et qu'il peut l'attraper ou le dégager, il serait souhaitable qu'il entre dans la zone 0 afin d'empêcher un éventuel tir au but. Dans cette situation, le gardien doit se concentrer sur l'emplacement du ballon tout en observant l'orientation du corps de l'attaquant, qui peut révéler ses intentions, et en étant conscient du placement d'autres attaquants sans ballon et des avantages éventuels qu'ils peuvent avoir, à ce moment-là, sur les défenseurs.

### Comportements défensifs courants : zone 1



Les comportements les plus courants du gardien dans la zone 1 s'articulent autour des principes généraux suivants : empêcher l'adversaire de marquer et défendre en priorité son but face aux situations où des tirs à moyenne ou longue distance sont tentés. Ce scénario implique que le portier, en tant que dernier rempart, attende que le ballon vienne vers lui avant de le capter ou de le dévier. Le gardien doit impérativement suivre en permanence le ballon du regard, adopter une position correcte et se repositionner en continu, bien se placer par rapport au ballon et au but, et adopter une posture équilibrée pour augmenter les chances de réussite.

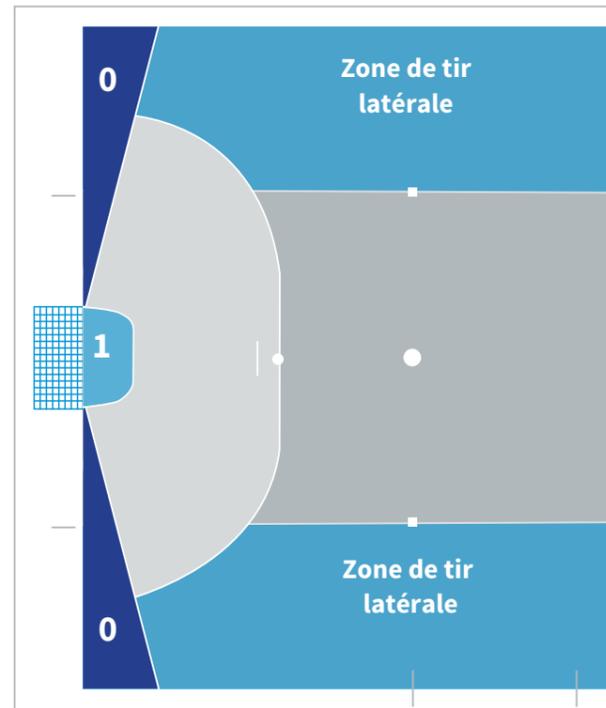
Ces comportements découlent des différentes actions auxquelles un gardien peut être confronté dans la zone 1 :

**Deux attaquants face au gardien :** c'est peut-être la situation la plus difficile pour le portier, qui doit faire en sorte que l'attaquant précipite son geste. Faire une feinte ou empêcher une passe ne sont que deux possibilités parmi d'autres à la disposition du gardien pour y parvenir. En résumé, il s'agit de pousser le porteur de balle à commettre une erreur. Le gardien doit impérativement utiliser son corps pour s'interposer entre le ballon et la ligne de but, car cela peut augmenter ses chances de réussite. Se focaliser sur un des deux attaquants est un comportement tactique qui n'est pas recommandé, car il peut permettre à l'autre attaquant de marquer dans un but vide et cela oblige le porteur du ballon à attaquer seul.

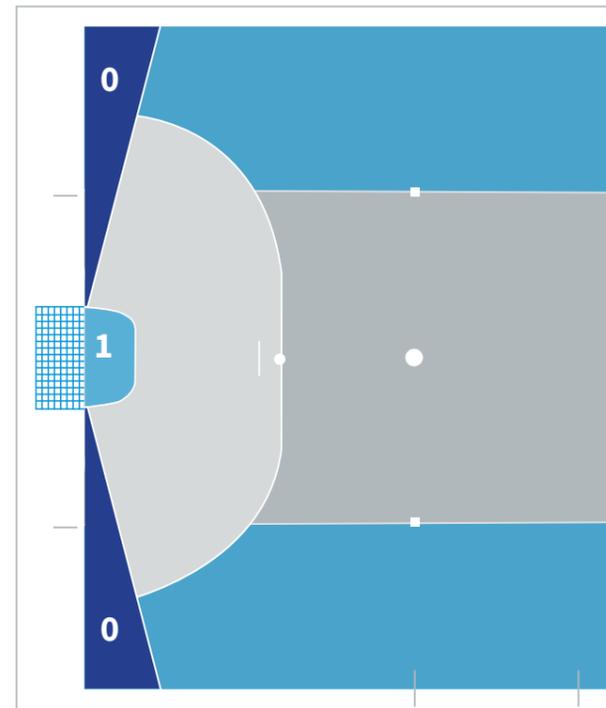
**Intervention face à une tentative depuis une zone centrale :** dans cette situation, l'attaquant dispose d'un meilleur angle de tir (meilleure vision du but avec les opportunités de placement qui en découlent). Il est également possible que le champ de vision du gardien soit réduit par la présence d'autres attaquants et défenseurs en mouvement qui, en plus d'obstruer ou de gêner le contact visuel du gardien avec le ballon, pourraient même dévier la trajectoire du tir.



**Intervention face à une tentative en zone latérale (tir dirigé vers le premier ou le deuxième poteau) :** le positionnement du gardien est le facteur clé de la réussite dans cette situation, et il doit être suffisamment agile pour ajuster constamment sa position afin de le dévier ou de le capturer. L'approche la plus efficace dans ce scénario consiste à s'éloigner le plus possible du premier poteau, tout en étant en mesure de couvrir défensivement cette partie du but.



**Intervention face à un tir au second poteau :** la présence d'un attaquant au second poteau rend la prise de décision plus difficile pour le gardien de but. Le gardien est obligé de se concentrer sur l'attaquant qui a le ballon tout en observant ce qui se passe dans la zone opposée au ballon afin d'adopter la bonne position et de prendre les bonnes décisions tactiques.



Bien que la liste ci-dessus ne soit pas exhaustive, elle vise à refléter certaines des probabilités qui nécessitent une évaluation immédiate afin d'augmenter la probabilité de réussir une intervention défensive.

**Le gardien doit :**

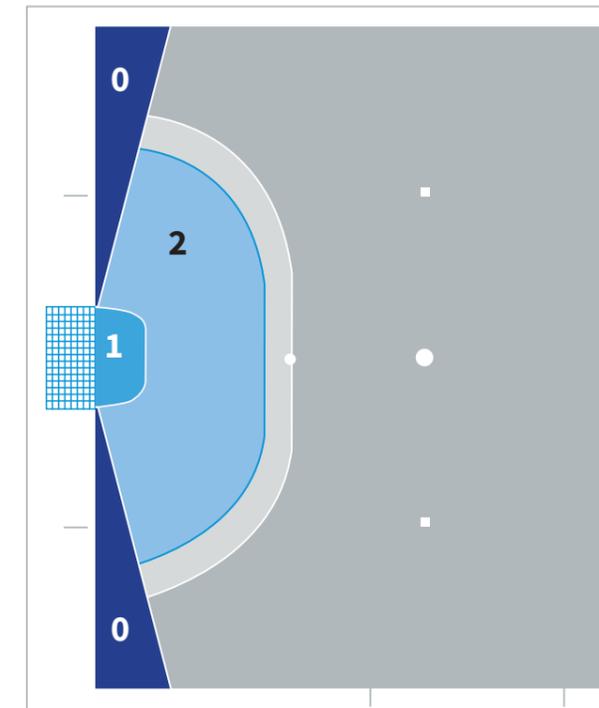
- analyser l'orientation du corps de l'adversaire en possession du ballon (tir ou passe) ;**
- évaluer les intentions du porteur de balle ;**
- déterminer s'il y a un autre attaquant au deuxième poteau ;**
- décider si le deuxième joueur est en position de force par rapport à son défenseur direct ;**
- évaluer la trajectoire et la vitesse probables de la passe éventuelle afin d'évaluer la probabilité de pouvoir l'intercepter ; et**
- déterminer le pied avec lequel l'attaquant situé au second poteau peut contrôler la balle afin de se placer en fonction d'un possible tir.**

## Comportements défensifs courants : zone 2

Les comportements tactiques les plus fréquemment adoptés par le gardien dans la zone 2 se rapportent au principe général de la défense de la surface de réparation. La situation de jeu la plus courante dans cette zone implique que le gardien réduise la distance qui le sépare du ballon en avançant rapidement vers lui en suivant sa trajectoire

**Transitions défensives :** concerne principalement les situations dans lesquelles il s'écoule très peu de temps entre la perte de balle et la conclusion du mouvement par l'adversaire. On parle notamment des cas où l'équipe en défense récupère le ballon près du but adverse. Dans ce scénario, la concentration est cruciale.

**Passe en retrait et finition :** dans ce scénario, l'équipe qui attaque parvient à faire progresser le jeu jusqu'à une zone proche de la ligne de but, et le gardien est en position de recevoir une passe en retrait à l'intérieur de la surface.

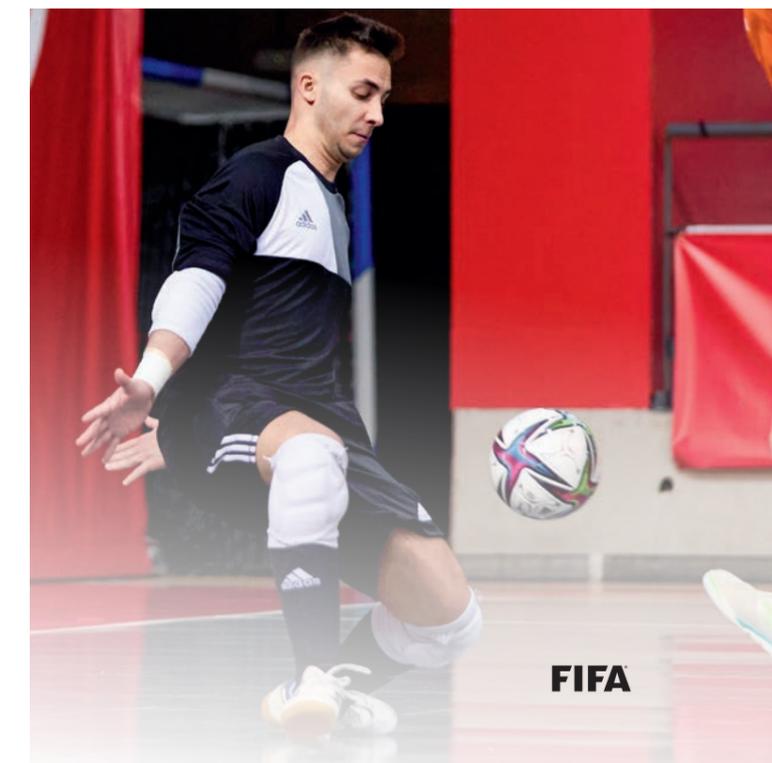


Le point commun de ces situations est que le gardien, qui a très peu de temps pour réagir, réduit la distance qui le sépare du ballon avec l'intention tactique de limiter le temps et l'espace dont dispose l'attaquant pour effectuer le geste technique et tenter de l'empêcher de marquer. Une position initiale pas trop éloignée de l'endroit où l'attaquant tire au but, un mouvement vers l'avant au bon moment, une posture avec bras et jambes écartées et un positionnement au centre de l'angle entre le ballon et le but au moment du tir sont autant de comportements tactiques et techniques qui augmentent l'efficacité de l'intervention du gardien. Ces comportements tactiques peuvent évidemment se produire dans d'autres zones que la zone 2, mais si des caractéristiques de ces comportements sont présentes, nous les considérerons toujours comme des comportements de la zone 2.

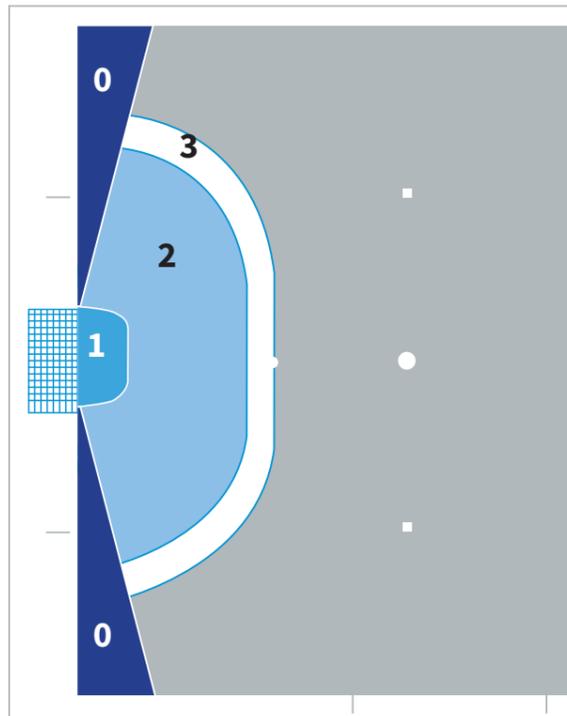
vers le but, et non en attendant que le ballon vienne vers lui (comme c'était le cas pour les comportements tactiques de la zone 1). Voici les situations de jeu que le gardien rencontre le plus souvent dans la zone 2 :

**Pivot :** le pivot reçoit le ballon et se retourne pour tirer immédiatement au but ou remet le ballon à un coéquipier pour qu'il tire.

**Deuxièmes ballons :** le gardien ne parvient pas à capturer le ballon et offre à l'adversaire une nouvelle chance de marquer. Cette catégorie couvre également les situations dans lesquelles le ballon touche un joueur et se retrouve dans la surface de réparation ou très près de la limite de la surface de réparation.



## Comportements défensifs courants : zone 3

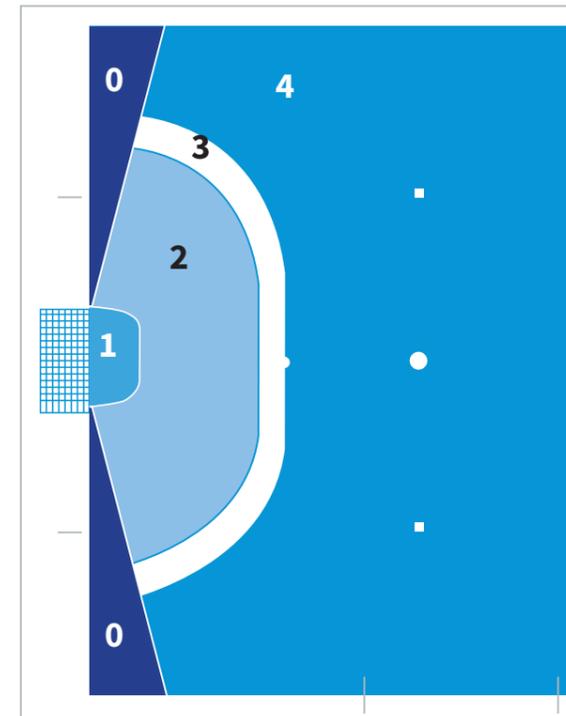


Contrairement aux situations présentées dans la zone 2, dans la zone 3, le gardien a plus de temps pour intervenir et donc plus de temps pour réfléchir. Dans la zone 3, le gardien est principalement confronté à deux types de situations :

**Intervention sur un ballon aérien à l'intérieur de la surface de réparation :** un adversaire envoie une passe aérienne à proximité de la surface de réparation, où il y a normalement des adversaires qui se disputent le ballon autour du gardien, ce qui rend l'intervention de ce dernier difficile. Le principe de base est d'empêcher un attaquant de marquer dans la surface de réparation, l'idéal étant que le gardien capte le ballon. Le gardien doit évaluer la trajectoire et la vitesse du ballon tout en étant conscient de l'ajustement spatial nécessaire pour capter le ballon en toute sécurité.

**Intervention en cas d'infériorité numérique :** le gardien est généralement chargé d'équilibrer un désavantage numérique et/ou spatial de son équipe lorsque le jeu atteint la zone 3. Il s'agit de situations diverses : gardien contre 1 joueur, gardien + 1 contre 1, ou encore gardien + 2 contre 3. La coordination des comportements tactiques entre le gardien et ses coéquipiers lorsqu'ils n'ont pas la balle est un élément crucial pour réussir une interaction efficace.

## Comportements défensifs courants : zone 4



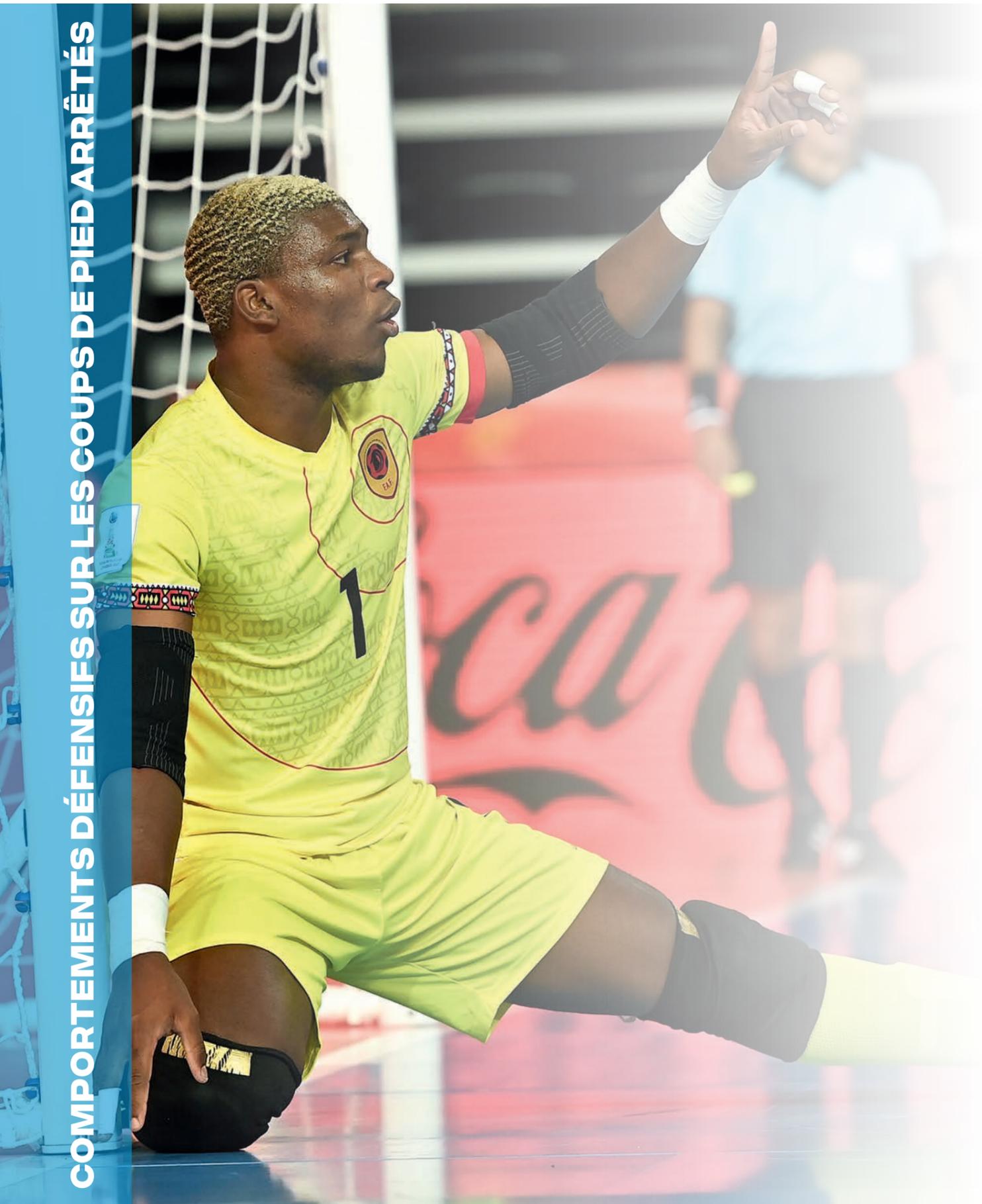
**La zone 4** concerne tous les espaces situés au-delà de la surface de réparation. Ici, nous prenons en compte l'interdiction de toucher le ballon avec les mains en dehors de la surface de réparation imposée au gardien par les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA. Il devient un joueur de champ dès lors qu'il se trouve en dehors de la surface de réparation. Les interventions dans la zone 4 nécessitent des intentions tactiques proactives. Par exemple, prendre des mesures qui influent sur le comportement tactique et la stratégie défensive de l'adversaire - prendre l'initiative et ne pas se contenter de réagir et de répondre à l'initiative ou aux initiatives de l'attaquant. Dans la zone 4, le gardien adopte en grande partie une approche tactique défensive dont les principes généraux sont de récupérer le ballon et d'empêcher l'adversaire de progresser.

Voici les deux principaux types de situations auxquelles le gardien de but peut être confronté dans la zone 4 :

**Intervention face à une passe jouée derrière la dernière ligne de défense :** dans ce contexte, lorsque le ballon est joué au-delà du dernier défenseur à un moment donné, le gardien agit en tant que dernier défenseur (gardien libéro) et tente de toucher le ballon avant l'attaquant. En fonction de l'avance qu'il a sur l'attaquant, le gardien peut choisir de dégager le ballon, de le récupérer ou de le passer immédiatement pour assurer une transition rapide d'une phase défensive à une phase offensive. Ce principe consiste à dissuader l'adversaire par sa présence et à forcer le ballon à sortir du terrain, ce qui permet de récupérer la possession du ballon, ou même à ne pas quitter la surface de réparation si l'on considère que l'on n'est pas en mesure d'atteindre le ballon avec suffisamment d'avance. La présence du gardien suffit souvent à exercer une pression mentale sur l'adversaire, ce qui peut l'obliger à commettre une erreur, telle qu'une passe mal ajustée ou un mauvais contrôle. Il s'agit d'une situation complexe pour le gardien qui nécessite un entraînement adéquat pour lire le jeu comme il se doit, comprendre les trajectoires (du ballon, des attaquants et même de ses coéquipiers), prendre des décisions efficaces parmi tous les comportements tactiques possibles et faire preuve d'une conscience spatiale appropriée et d'une capacité d'adaptation.

**Intervention sur un tir en cloche :** bien que, dans cette situation, le gardien entre normalement en contact avec le ballon à l'intérieur de la surface de réparation, celle-ci est incluse dans la zone 4 parce qu'elle présente le plus grand risque pour le gardien de but en raison de sa position avancée, loin de la ligne de but. Comme ce type de finition est considéré comme un geste technique exécuté pour marquer un but, il devrait figurer dans la formation des gardiens de but en faisant de la concentration un élément central du plan de la séance.





Les coups de pied arrêtés peuvent donner à l'équipe en possession un avantage significatif dans certaines situations ou, du moins, lui offrir la possibilité de conserver le ballon. Cet avantage est contrebalancé par un avantage pour l'équipe sans ballon, qui a la possibilité d'organiser une structure défensive visant à contrecarrer l'équipe en possession. Cette structure défensive nécessite d'avoir défini clairement des responsabilités, des comportements, des actions et une compréhension commune. Une stratégie défensive implique à la fois des actions individuelles, qui font partie d'un effort de collaboration plus large dans lequel les éléments déclencheurs sont compris et établissent le rôle de chacun, et des actions collectives qui sont une combinaison du rôle de chaque acteur.



Dans ces phases arrêtées, le gardien de futsal a un rôle particulièrement important à jouer et une responsabilité accrue dans le dispositif défensif. Chaque phase arrêtée a ses propres caractéristiques et chaque situation est unique. De nombreux dispositifs défensifs cherchent à fournir une réponse unique à ses situations, ce qui est une grave erreur. Il existe de nombreuses situations de coups de pied arrêtés dans la moitié défensive du terrain qui constituent une menace immédiate pour le but et dans lesquelles le gardien doit travailler avec ses coéquipiers en se comprenant clairement et en partageant les responsabilités (corners, rentrées de touche et coups francs avec un mur, directs et indirects). Il existe d'autres scénarios dans lesquels le gardien doit affronter seul un adversaire : coup franc aux dix mètres, souvent appelé pénalty des dix mètres, coup franc sans mur et pénalty. En outre, certaines phases arrêtées ne constituent pas une menace immédiate pour le but, bien qu'une menace puisse se matérialiser très rapidement en raison de la taille du terrain de futsal et de la vitesse du ballon.

Pour les phases arrêtées, et plus particulièrement lors de l'analyse des données et de la contribution des coups de pied arrêtés au nombre total de buts marqués, un but doit être marqué en un maximum de quatre touches de balle (y compris le coup de pied initial) pour être considéré comme un but marqué sur un coup de pied arrêté. Au-delà de quatre touches de balle, on considère que le but est survenu dans le jeu.

## Défendre sur phases arrêtées

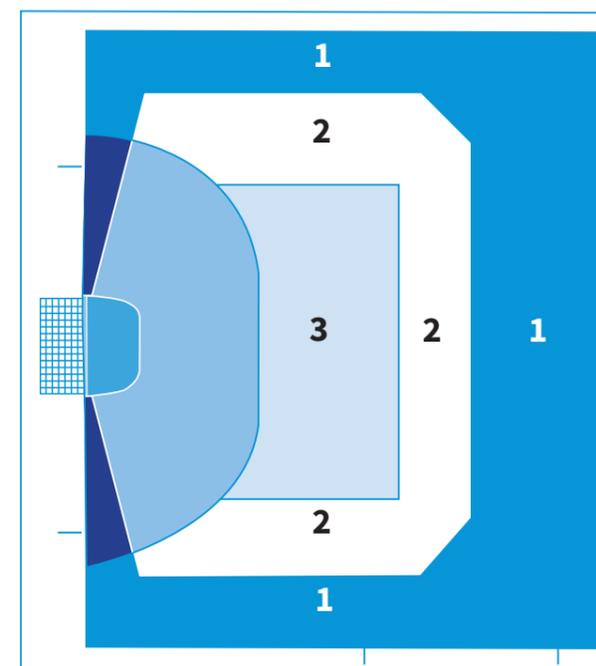
**Corners :** le gardien de futsal doit tenir compte des aspects suivants, qui concernent la collaboration avec ses coéquipiers :

- **Positionnement initial :** l'orientation du corps du gardien varie selon qu'il souhaite avant tout bloquer les lignes de passe intérieures ou, s'il est plus tourné vers l'avant, défendre sur un éventuel tir après le contact initial. Afin d'augmenter la probabilité d'arrêter les frappes de l'intérieur et de l'extérieur de la surface de réparation, le gardien doit rester tout proche de sa cage.
- **Intervention face à un tir à l'intérieur de la surface de réparation :** il est important de déléguer les responsabilités défensives de façon homogène dans toute l'équipe.
- **Intervention face à un tir à l'extérieur de la surface de réparation :** face à un tir provenant de l'extérieur de la surface de réparation, le gardien de but doit se déplacer et se repositionner en fonction de l'endroit d'où provient le tir. Il existe deux principaux types de finitions : un tir après une passe courte (généralement au sol) et un tir après une passe longue (généralement une reprise aérienne, c'est-à-dire de volée). Chaque type de finition implique un mouvement différent de la part du gardien, ainsi qu'un positionnement différent entre le but et ses coéquipiers, en particulier en ce qui concerne le défenseur qui se trouve directement face à l'attaquant qui tire. Dans les deux contextes, le gardien doit maintenir une position équilibrée qui lui permet de réagir efficacement lorsque le ballon lui parvient.



**Rentrées de touche :** les mêmes aspects que ceux mentionnés ci-dessus concernant les corners s'appliquent aux rentrées de touche, mais avec quelques petites différences :

- **Positionnement initial :** il n'est pas possible de marquer directement sur une rentrée de touche. Par conséquent, le gardien peut se positionner plus loin de la ligne de but afin de couper les lignes de passe à l'intérieur de la surface de réparation.
- **Intervention face à un tir à l'intérieur de la surface de réparation :** la position du premier défenseur entre le ballon et le but devrait être basée sur celle du gardien de but. Le premier défenseur ne doit pas changer de position pour bloquer de nouvelles lignes de passe à l'intérieur, et il ne doit pas bouger sa jambe (côté intérieur) pour réduire les risques de dévier le ballon dans son propre but.
- **Intervention face à un tir à l'extérieur de la surface de réparation :** dans le jeu, il est courant que des joueurs, des adversaires et des coéquipiers se trouvent entre le ballon et la ligne de but. Cette interférence peut gêner le champ de vision du gardien et induire un fort risque de déviation du tir et une modification de la trajectoire du ballon.



**Coups francs :** les considérations relatives aux coups francs dépendent de leur position sur le terrain :

- **Mise en place du mur :** le gardien est responsable de l'organisation des joueurs qui constituent le mur. Le gardien de but choisit les joueurs (nombre et identité) qui forment le mur. Cela dépend de l'endroit d'où le coup franc est tiré, en tenant compte de la distance du but et de l'angle. Il faut avoir déterminé à l'avance la structure du mur (droit ou en quinconce) et la façon dont chaque joueur doit être positionné. Par ailleurs, l'équilibre des joueurs dépend de la configuration du mur et du positionnement des adversaires. Le gardien est celui qui a une meilleure vue d'ensemble du coup franc, c'est donc à lui de placer son mur. L'objectif du mur devrait être de défendre une partie du but, tandis que le gardien se concentre sur l'autre partie. Avant le coup franc, les joueurs dans le mur ne doivent pas changer de position, s'écarter, se tourner, écarter les jambes ou tout autre mouvement susceptible d'augmenter le risque d'encaisser un but.



**Défendre sur coup franc :** le nombre de joueurs dans le mur dépend de l'emplacement du coup franc.

- **Positionnement et comportement du gardien :** le positionnement du gardien face à un coup franc dépend de la distance entre le ballon et la ligne de but. Il doit également se placer au centre de l'angle formé par le ballon et les deux poteaux. Pour anticiper le tir, le gardien doit suivre des conseils similaires à ceux mentionnés précédemment pour la mise en place du mur (c'est-à-dire se tenir droit, face au ballon et augmenter au maximum sa surface corporelle) qui augmentent la probabilité d'un arrêt tout en s'assurant que le mur est suffisamment large pour stopper le ballon.



Ces mêmes comportements – avec quelques nuances imposées par les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA – peuvent également s'appliquer à la défense sur les coups francs indirects. Les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA établissent quelques différences entre ces deux types de coups de pied arrêtés :

- **Coup franc direct :** le tireur peut marquer directement
- **Coup franc indirect :** le tireur ne peut pas marquer directement – pour que le but soit accordé, un autre joueur doit toucher le ballon après le premier tir ou la passe initiale).

**Défense sur un coup franc direct attribué pour la sixième faute cumulée :** dans cette situation, le gardien affronte un adversaire sans l'aide de ses coéquipiers. Le gardien peut choisir d'adopter une série de comportements tactiques, notamment :

- **Position de départ :** le gardien choisit un placement avant que le tir ne soit effectué. Il peut rester bas (jusqu'à trois mètres de la ligne de but) ou plus haut (entre trois et cinq mètres de la ligne de but).
- **Déplacements et feintes :** il s'agit de toutes les actions que le gardien peut effectuer quelques instants avant que l'attaquant ne frappe le ballon pour le faire douter et le pousser à la faute. Il a le choix entre deux types de déplacements : déplacements de l'arrière vers l'avant et de l'avant vers l'arrière.
- **Analyse du langage corporel de l'attaquant :** il s'agit des observations concernant la posture et le positionnement du tireur de coup franc que le gardien peut prévoir et interpréter pour tenter d'anticiper ses actions.

Ces mêmes comportements pourraient également être appliqués lors de la défense sur un coup franc sans mur (notamment en cas de sixième faute cumulée) à partir d'une position autre que le point des dix mètres. Le tireur peut choisir l'endroit d'où tirer ce coup franc : sur le point des dix mètres ou à l'endroit où la faute a été commise.

**Pénalty :** dans ce cas, il s'agit d'un tir effectué depuis le point de pénalty des six mètres. Compte tenu de la distance par rapport à la ligne de but, le gardien a moins de temps pour réagir, et l'approche adoptée vis-à-vis du ballon et du langage corporel du tireur doit donc se concentrer sur d'autres comportements qui se produisent avant et pendant la course de tir. Le comportement du gardien doit être déterminé par les éléments suivants :

- **Analyse du langage corporel du tireur lors de la course :** distance du ballon, vitesse d'approche, angle d'approche du ballon, etc.
- **Analyse du langage corporel du tireur au moment de la frappe :** les comportements sont similaires à ceux de la situation de défense contre les tirs à dix mètres, mais avec moins de temps pour lire le langage corporel du tireur et pour réagir en conséquence.
- **Comportement moteur du gardien (position de départ et action résultante) :** en règle générale, le gardien doit adopter la posture la plus imposante possible et bien rester droit et gainé pour mieux être en mesure d'arrêter le ballon ou d'impressionner son adversaire. En matière de comportement moteur, le gardien peut choisir de rester au centre de son but ou de se déplacer vers la gauche ou la droite. Ce déplacement latéral oblige le gardien à prendre une décision concernant sa posture. Il peut choisir de rester bien droit pour couvrir toutes les zones du but, du sol à la barre transversale. Il peut également écarter les bras et les jambes (en forme de croix ou de X) pour couvrir une plus grande partie de la largeur (mais moins de hauteur). Le bas et le milieu de sa cage seront bien protégés, mais le haut sera plus exposé.

La défense sur les phases arrêtées a pris une importance toute particulière pour les résultats, et il est donc important que le gardien soit capable de s'adapter comme il se doit à ces situations. Les phases arrêtées font partie du futsal depuis des décennies, mais leur usage ne faiblit pas et elles jouent un rôle clé dans cette discipline, notamment parce que certaines équipes ne savent toujours pas combien bien défendre dans ces situations. Le corner lobé au second poteau pour une reprise de volée en est un exemple parfait. Lorsque l'équipe en défense bloque les lignes de passe pour intercepter la passe initiale et presse immédiatement le destinataire pendant que le ballon est en l'air, cela complique les choses pour l'équipe qui a la balle.





**Nous entendons par technique l'ensemble des gestes techniques que le gardien exécute pour faire face à une situation de jeu spécifique. La technique adoptée est le moyen utilisé par le gardien pour réaliser l'intention tactique que le jeu exige à ce moment précis.**

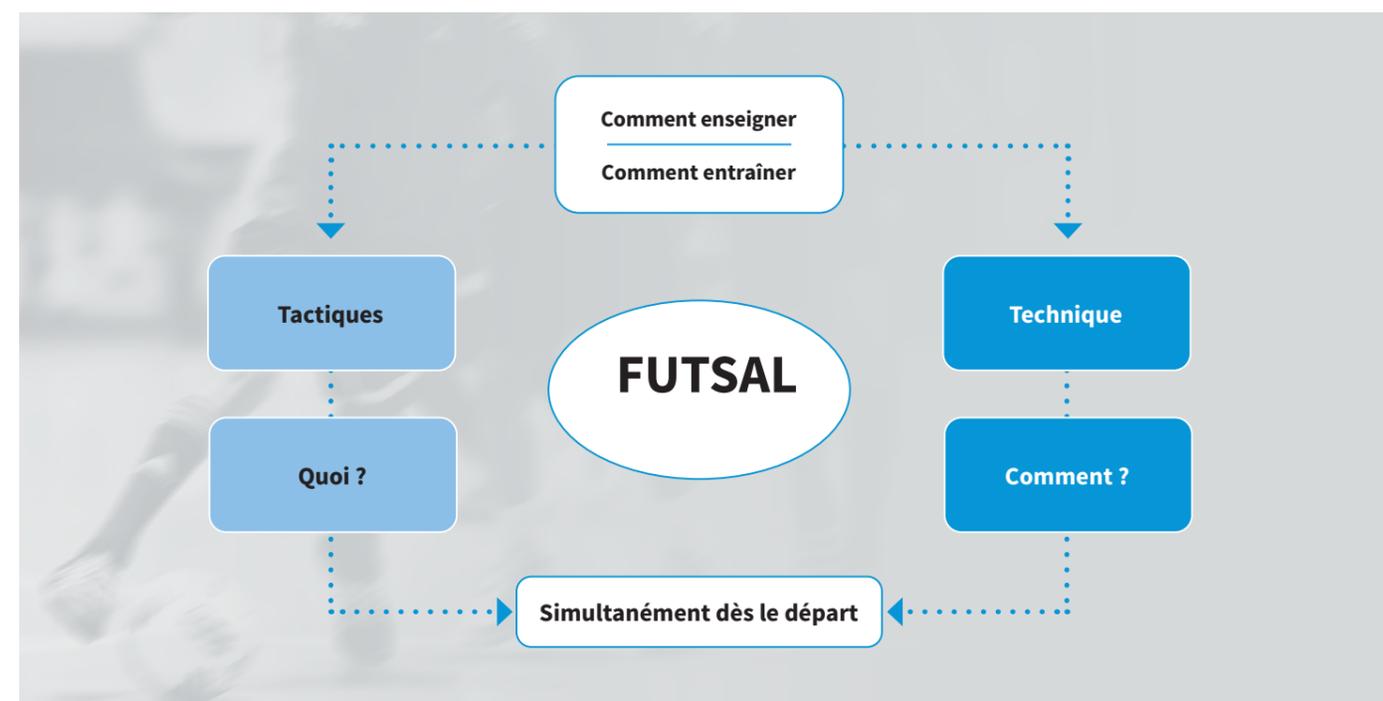
Dans un sport aussi dynamique, la technique doit pouvoir s'adapter facilement aux circonstances changeantes du jeu, et ne doit donc pas être considérée comme une technique standard que tous les gardiens doivent exécuter de la même manière.

La technique relève de deux catégories distinctes. Tout d'abord, la technique de base, qui donne au gardien une base lui permettant de participer au jeu et de s'améliorer. Il y a ensuite la technique variable, que le gardien utilise dans une situation de jeu changeante. Elle peut s'adapter aux besoins spécifiques de chaque situation.

**Technique de base :** le gardien doit acquérir des bases techniques pendant sa phase de développement.

**Technique variable :** développement de la technique de base que le gardien applique à des situations de jeu changeantes et hautement variables.

La technique de base doit être acquise pendant la phase de développement du joueur (de 6 à 12 ans), et il est important de veiller à ce que cet apprentissage soit lié au jeu. Il convient de souligner que le gardien apprend mieux en s'entraînant dans un contexte de match, où l'exécution du geste technique est liée à l'intention tactique. Il est essentiel que le gardien apprenne dès le départ que chaque geste technique contribue à un objectif tactique. Toute la difficulté consiste à choisir le geste technique adapté à l'intervention tactique dans chaque situation.





**Le gardien est le seul joueur autorisé à toucher le ballon avec les mains à l'intérieur de la surface de réparation. Lorsqu'il a la balle, le gardien peut utiliser les mêmes techniques que les joueurs de champ et peut conserver le ballon pendant un maximum de quatre secondes à l'intérieur de sa propre moitié de terrain. Cette limite de temps ne s'applique pas lorsque le gardien a la balle dans la moitié de terrain adverse.**

**Il est important de comprendre toutes ces actions pour organiser des activités d'entraînement pour les gardiens. Les Lois du Jeu de Futsal constituent un ensemble de règles établies qui définissent des limites à respecter. Il convient toutefois pour l'entraîneur, dans le cadre de ces limites, d'appliquer des contraintes supplémentaires à l'entraînement d'inciter les joueurs à trouver des solutions variées.**

Le gardien peut effectuer les gestes techniques offensifs suivants :

**Contrôle :** le geste technique qui consiste à maîtriser le ballon et à préparer le geste suivant. Le contrôle est un geste technique réalisé lors de la réception d'une passe d'un coéquipier ou de l'interception d'une passe jouée par un adversaire. Dans ce cas, le joueur de champ joue le rôle de passeur et le gardien celui du destinataire.

Les contrôles peuvent être classés selon différents critères. Du point de vue de l'adversaire, on peut considérer qu'il s'agit simplement d'une interception, que la passe ait été mal donnée par l'adversaire ou bien anticipée par le gardien.

L'espace et le temps disponibles, la trajectoire du ballon, la posture et la proximité du passeur déterminent le type de contrôle effectué par le gardien. L'arrêt total implique que le ballon s'arrête complètement au moment du contact initial avec le corps. Un bon équilibre est nécessaire pour réaliser ce geste technique. Il est utilisé dans diverses situations, généralement lorsque l'adversaire est éloigné et ne peut exercer une pression sur le gardien. Toutefois, un gardien confiant et compétent peut effectuer cette action à proximité d'un adversaire dans le but de l'attirer, et afin de réorienter le jeu. Tout dépend des capacités techniques du gardien, de la vitesse de la passe, des contraintes spatiales, de la position et du mouvement de l'adversaire le plus proche et de la position du gardien à l'endroit du contrôle.



#### TYPES DE CONTRÔLES

Simple	Arrêt total	Le contrôle sert à arrêter complètement la balle
	Arrêt partiel	Le contrôle sert à arrêter partiellement la balle
	Amorti	Le contrôle sert à ralentir la balle sans modifier sa trajectoire
Dynamique	Orienté	Le contrôle sert à préparer le geste technique suivant
	Plat du pied	Le contact initial avec le ballon se fait avec le plat du pied
Surface de contact	Extérieur du pied	Le contact initial avec le ballon se fait avec l'extérieur du pied
	Semelle	Le contact initial avec le ballon se fait avec la semelle
	Autres parties du corps	Le contrôle est fait avec la cuisse, la poitrine, la tête, etc.

L'espace et le temps disponibles, la trajectoire du ballon, la posture et la proximité du passeur déterminent le type de contrôle effectué par le gardien. L'arrêt total implique que le ballon s'arrête complètement au moment du contact initial avec le corps. Un bon équilibre est nécessaire pour réaliser ce geste technique. Il est utilisé dans diverses situations, généralement lorsque l'adversaire est éloigné et ne peut exercer une pression sur le gardien. Toutefois, un gardien confiant et compétent peut effectuer cette action à proximité d'un adversaire dans le but de l'attirer, et afin de réorienter le jeu. Tout dépend des capacités techniques du gardien, de la vitesse de la passe, des contraintes spatiales, de la position et du mouvement de l'adversaire le plus proche et de la position du gardien à l'endroit du contrôle. Avec un arrêt partiel, le ballon n'est pas complètement arrêté, mais continue de bouger après le contrôle initial. Ce type de contrôle peut être réalisé lorsque la trajectoire ou la puissance du ballon rend difficile la réalisation d'un type de contrôle plus sûr ou lorsque le ballon est joué sur le pied faible du gardien. En général, le gardien réalise ce type de contrôle lorsque le ballon est en l'air ou qu'il est légèrement éloigné.

L'amorti implique un contrôle en douceur pour ralentir le ballon sans modifier sa trajectoire afin d'être prêt à jouer la passe suivante.

Un contrôle orienté est un type de contrôle sûr qui permet au gardien de passer facilement à l'action suivante. Le contrôle orienté exige une bonne lecture du jeu et d'anticiper la passe suivante à effectuer avant la réception du ballon. Il faut donc une bonne vision de jeu et de l'anticipation. Le gardien choisit l'endroit vers lequel il dirige le ballon lorsqu'il le contrôle, en fonction des circonstances, c'est-à-dire de l'action à effectuer par la suite et de la position des adversaires les plus proches. Un contrôle orienté peut permettre au gardien de s'éloigner

d'un adversaire lorsqu'il est en situation de force en ce qui concerne l'équilibre et la réactivité par rapport à la vitesse et à la direction d'un adversaire qui avance vers lui. Le contrôle orienté représente surtout la base de l'action de passe suivante, qui a déjà été anticipée.

Étant donné le nombre important de ballons touchés par le gardien au cours d'un match, il est essentiel qu'il maîtrise le geste technique du contrôle afin d'éviter les erreurs et les pertes de balle. Il ne faut pas sous-estimer l'importance du gardien dans le jeu collectif. Cet élément est essentiel pendant la phase de développement des joueurs, où le fait d'être invité à jouer gardien est souvent perçu comme une remise en cause du statut, des capacités et des qualités physiques des jeunes joueurs. La réalité est tout autre, car le gardien joue un rôle fondamental dans la construction du jeu. Ainsi, la quasi-totalité des actions offensives d'une équipe découle de l'intervention initiale du gardien. Les chances de réussite d'une équipe sont moindres si son gardien ne peut pas contrôler le ballon, faire une passe, distribuer le jeu en utilisant ses mains ou ses pieds, analyser le jeu et comprendre comment un coéquipier est le mieux placé pour recevoir le ballon et avec quel rythme, quelle trajectoire et quelle position sur le terrain par rapport aux autres coéquipiers et aux adversaires. Il s'agit d'un concept essentiel pour le développement des joueurs de futsal, à tel point que chaque joueur devrait jouer gardien à un moment ou un autre. Chaque joueur devrait s'essayer aux différents postes dès son plus jeune âge. C'est le seul moyen de développer un joueur complet, habitué à relever les défis de chaque poste et, surtout, dans le cas d'un gardien, de s'assurer qu'il ne se retrouve pas à ce poste en raison d'autres éléments qui l'influencent à un jeune âge. Après tout, un joueur de moins de neuf ans n'a aucune idée de ses capacités ou du poste qui lui convient. Ce sont surtout les adultes et les parents décident souvent du poste qu'un jeune doit occuper.

**Dribble :** geste technique qui consiste à déplacer le ballon par des touches de balle successives sans en perdre le contrôle, en se déplaçant rapidement dans un espace libre et sans opposition.

TYPES DE DRIBBLES		
<b>Intention tactique</b>	Possession	L'intention est de conserver ou de protéger le ballon
	Progression	L'intention est de faire progresser le ballon en l'éloignant du but du porteur de balle
	Finition	L'objectif est de rapprocher le jeu du but adverse
<b>Surface de contact</b>	Plat du pied	Le dribble est réalisé avec l'intérieur du pied
	Extérieur du pied	Le dribble est réalisé avec l'extérieur du pied
	Semelle	Le dribble est réalisé avec la semelle

Le gardien adopte ces principes de dribble pour déplacer le ballon des zones du terrain plus proches de sa ligne de but vers celles plus proches du but de l'équipe adverse lorsqu'il y a de l'espace pour le faire. Dans certains cas, l'intention tactique du dribble peut être, pour le gardien, d'avancer sur une courte distance avant de passer le ballon à un coéquipier. Dans d'autres cas, lorsque ce geste technique est employé, le gardien peut continuer à progresser avec le ballon dans des zones où un tir vers le but adverse devient possible. Dans ce cas, le gardien combine les gestes techniques collaboratifs de dribble, de passe et/ou de tir. Une erreur de dribble entraînant une perte de balle peut constituer une menace considérable, car le gardien laisse son but plus exposé. Il est d'autant plus important de s'entraîner à ce type de situation que les gardiens de futsal moderne dribblent de plus en plus. Le fait d'exposer le gardien à des situations dans lesquelles des adversaires très proches exercent un pressing sur lui et lui coupent les lignes de passe, permet de reproduire ce scénario de match et de créer ainsi une situation de dribble.



GARDIEN DE BUT DE FUTSAL

**Passe :** geste technique qui consiste à faire circuler le ballon entre les coéquipiers dans le but d'assurer la continuité de la phase offensive du jeu. Le gardien est le passeur et un coéquipier est le destinataire de la passe.



TYPES DE PASSES		
<b>Avec contrôle</b>	Sans contrôle	Passe réalisée sans contrôle / en première intention
	Avec contrôle	Passe réalisée après au moins une touche de balle
<b>Partie du corps</b>	Main	Passe de la main ou des mains
	Pied	Passe au pied
	Autres parties du corps	Passe effectuée avec une autre partie du corps (par exemple la tête)
<b>Surface de contact du pied</b>	Plat du pied	Passe réalisée avec l'intérieur du pied
	Extérieur du pied	Passe réalisée avec l'extérieur du pied
	Cou-de-pied	Passe réalisée avec l'intérieur du cou-de-pied
<b>Distance</b>	Courte	Passe à moins de dix mètres
	Moyenne	Passe de dix à 20 mètres
	Longue	Passe à plus de 25 mètres
<b>Intention tactique</b>	Possession	L'objectif est de conserver le ballon ou de lancer une offensive
	Progression	L'objectif est de rapprocher le jeu du but adverse
	Finition	L'objectif est de créer une action conclue par un coéquipier
<b>Geste technique</b>	Passe de la main au sol	Le ballon est lancé à une hauteur inférieure aux genoux du gardien de but
	Hanche	Le ballon est lancé à mi-hauteur (entre les genoux et les épaules du gardien)
	Épaule	Le ballon est lancé à hauteur des épaules du gardien de but
	Lancer par-dessus l'épaule / lancer de javelot	Le ballon est lancé à une hauteur supérieure aux épaules du gardien de but
	Autres	Passe à deux mains, passe à hauteur de poitrine, relance lobée , etc.

La balle peut être distribuée :

- a. avec les pieds (passe) ; ou
- b. avec les mains (relance à la main).

**Sur cette base, nous pouvons catégoriser les passes comme suit :**

Passé en première intention : cette passe est réalisée sans contrôle. Il est conseillé au gardien d'avoir recours à cette passe lorsqu'il est sous pression immédiate d'un adversaire, ce qui réduit le temps et l'espace dont il dispose pour réagir. La passe en première intention permet de se débarrasser de ce pressing. Le geste technique consistant à passer sans contrôle est plus rapide que la séquence contrôle-passe, mais elle est plus difficile à exécuter. Faire une touche de balle avant de passer permet de donner des passes plus précises. En outre, cela donne au gardien le temps d'analyser la situation et offre plus de temps aux destinataires éventuels pour se positionner correctement et ainsi créer des lignes de passe sûres et recevoir le ballon dans de meilleures conditions.

Une passe sûre est une passe courte, au sol, qui ne dépasse pas les lignes défensives. Elles sont généralement utilisées dans le but tactique de conserver la balle.

En effectuant une passe aérienne, le gardien peut percer les lignes défensives adverses. Pour les passes à mi-distance, le gardien peut faire des passes au sol ou aériennes lorsque l'intention tactique est de faire progresser le jeu vers le but adverse.

À l'inverse, une passe longue, généralement une passe aérienne du gardien en direction des zones proches du but adverse, peut impliquer l'intention tactique d'effectuer un dégagement, mais peut aussi avoir pour but de permettre à un coéquipier de marquer au but ou d'entamer une phase offensive.



**Relances à la main**

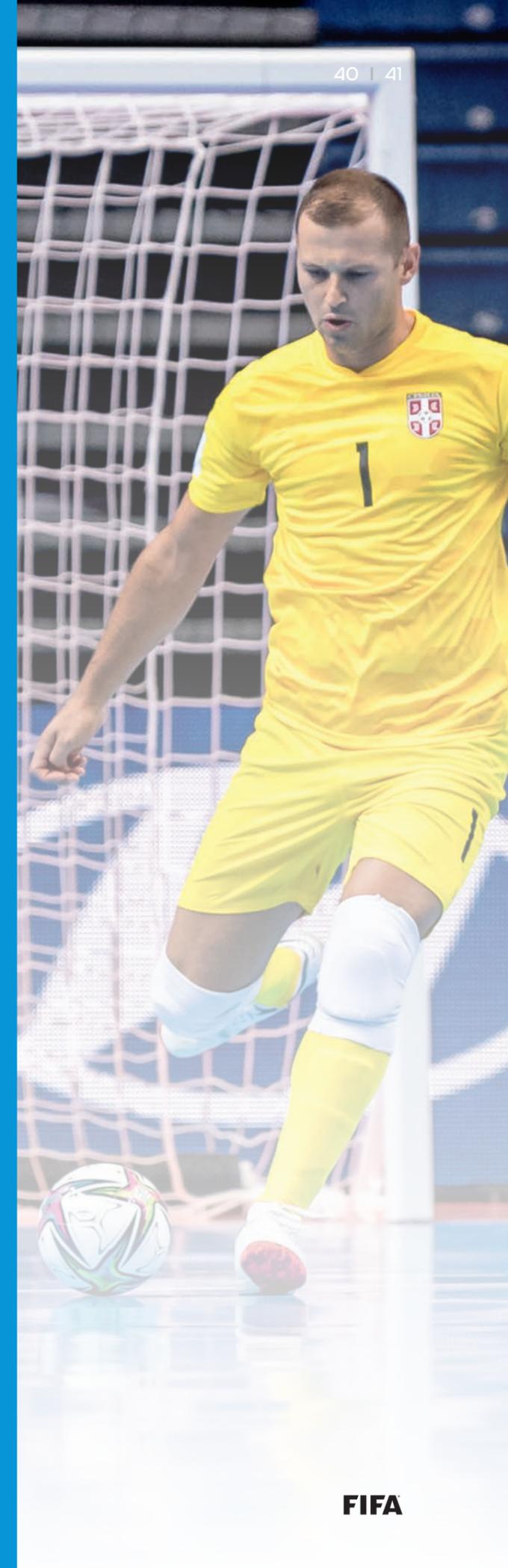
Le gardien peut jouer à la main, ce qui lui offre plus de possibilités pour distribuer le jeu et lancer les phases offensives.

Nous examinerons par la suite les différentes techniques de relance à la main et les situations dans lesquelles chacune d'entre elles peut être employée dans le jeu.

La passe de la main au sol est un choix sûr, car, avec l'entraînement, elle permet une grande précision. Elle est généralement utilisée dans le but tactique de conserver la balle. Cette technique de relance à la main se caractérise par la faible hauteur à laquelle le ballon quitte les mains du gardien, ainsi que par sa position – la paume de la main est tournée vers le haut au moment de relâcher le ballon. Le gardien adopte une position basse et fléchie pour se préparer à passer le ballon. La trajectoire du ballon est descendante pour entrer en contact avec le sol, idéalement sans rebond, de façon à ce qu'il puisse être facilement contrôlé par le destinataire, placé à une distance courte ou moyenne du gardien de but. Cette technique de relance permet au destinataire de contrôler plus facilement le ballon et de passer rapidement au geste technique suivant. L'objectif du gardien est de faciliter au maximum le contrôle de balle et la passe suivante pour son coéquipier. Dans toutes les actions de relance à la main, les compétences du gardien jouent un rôle essentiel pour la progression du jeu.

La relance à la main au niveau de la hanche est plus verticale, la paume du gardien étant perpendiculaire au sol au moment où le ballon est lancé. La trajectoire du ballon dans ce type de relance peut initialement être ascendante ou descendante, bien qu'il soit plus courant qu'elle suive une trajectoire descendante pour faciliter son contrôle par le destinataire. Ce type de relance à la main peut être utilisé lorsque le gardien cherche à envoyer le ballon plus loin tout en restant précis.

La relance au niveau de l'épaule (en hauteur) se caractérise par le fait que le ballon est lâché à la hauteur de l'épaule du gardien. La paume de la main est tournée vers le bas au moment de relâcher la balle et la trajectoire du ballon est normalement haute et rectiligne au départ (elle peut parfois être descendante). Ce type de passe est utilisé lorsque l'objectif est de percer les lignes défensives en adressant une passe aérienne à un coéquipier qui court vers le but adverse ou est déjà positionné dans la moitié de terrain adverse. Il peut servir une transition offensive et permettre de contre-attaquer après une récupération de balle. Il offre un effet de surprise, de la vitesse et une passe initiale directe, qui sont les principales caractéristiques d'une contre-attaque.



La relance à la main par-dessus l'épaule se caractérise par le fait que le gardien lance le ballon au-dessus de son épaule, la main en biais vers le haut au moment où le ballon la quitte. La trajectoire initiale de la balle est ascendante. Ce type de relance est utilisé pour adresser une longue passe aérienne à un coéquipier afin de franchir les lignes défensives et de jouer le ballon en profondeur.



Bien entendu, il existe d'autres types de relances à la main, mais celles qui figurent dans le présent Manuel de l'entraîneur sont les plus courantes et servent de point de départ au développement des compétences techniques, avec des variantes dérivées de cet ensemble de compétences de base. Les modifications et les adaptations que les gardiens développent au fil des entraînements et des matches montrent que les possibilités techniques sont vastes, mais qu'elles dépendent de la maîtrise de compétences clés. Par conséquent, le rôle de l'entraîneur est de faciliter ce développement en offrant des possibilités d'apprentissage par l'expérience. Les entraînements ne doivent pas limiter les joueurs en développement mais, au contraire leur permettre d'exprimer leur créativité. D'autres variantes sont possibles, comme la relance à deux mains ou la « touche » (avec les mains qui partent de derrière la tête), la relance à hauteur de poitrine, qui s'effectue également à deux mains et permet une exécution plus rapide qu'avec une seule main, ou la relance lobée, qui consiste à feinter une relance au sol avant de lancer la balle en hauteur pour franchir les lignes défensives. Toutes ces relances exigent une bonne prise en main et une adaptation correcte de la main au ballon pour assurer la précision de la relance.

Comme indiqué dans d'autres sections de ce Manuel de l'entraîneur, la passe est un élément clé du jeu qui permet à deux joueurs de jouer ensemble. Les joueurs peuvent aussi s'appuyer sur l'orientation du corps, le mouvement, le contact visuel, le positionnement et l'appel de leur coéquipier. La passe est la première étape du passage d'un jeu individuel à un jeu collectif, nécessitant une interaction entre le passeur et le destinataire, dont l'efficacité repose sur différents aspects. L'ensemble de l'équipe doit alors prendre en compte (individuellement et collectivement) l'orientation du corps du destinataire, la distance entre le destinataire et le ou les adversaires les plus proches, la zone du terrain où la passe sera adressée, les lignes défensives percées, les avantages spatiaux et numériques, ainsi que le mouvement et le positionnement ultérieurs du joueur qui a effectué la passe. Il faut donc que les entraînements se déroulent dans des contextes réalistes qui permettent aux joueurs de découvrir et d'essayer de nouvelles choses sans craindre l'échec. Les joueurs doivent pouvoir évaluer la trajectoire et la puissance de la relance à la main ou de la passe et ne pas s'entraîner simplement avec des objets statiques ou en mouvement. Le caractère aléatoire du jeu doit être recréé lors des entraînements afin d'explorer un éventail de possibilités d'apprentissage et d'expérimentation.

**Tir** : Geste technique qui consiste à envoyer le ballon vers le but adverse en vue de marquer un but.

Lorsque l'attaquant décide de la technique de tir à utiliser, certaines circonstances, comme la distance par rapport au but adverse, l'incitent à opter pour la surface de contact appropriée. Le cou-de-pied est utilisé pour frapper de loin, tandis que l'intérieur du pied est utilisé pour les tirs proches du but nécessitant de la précision. Le pointu sert lorsque l'objectif est de privilégier la puissance au détriment de la précision. Toutes ces options peuvent être considérées comme des surfaces de contact classiques pour un tir.

TYPES DE TIRS		
Position de la balle	À ras de terre	Le ballon est au sol au moment du contact
	Demi-volée	Le ballon remonte immédiatement après avoir touché le sol
	Volée	Le ballon est en l'air après avoir été relancé par le gardien
Surface de contact	Plat du pied	Tir effectué avec l'intérieur du pied
	Pointu	Tir effectué avec la pointe du pied
	Cou-de-pied (en totalité)	Tir effectué avec l'ensemble du cou-de-pied
	Intérieur du cou-de-pied	Tir effectué avec l'intérieur du cou-de-pied



**Feinte** : geste technique qui consiste à tromper l'adversaire par une ou plusieurs gestes ou mouvements du corps. Tout indique que le joueur part d'un côté, avant qu'il ne change de direction.

Lorsque le gardien a le ballon, tout mouvement ou geste qu'il tente pour désorienter un adversaire et obtenir un avantage peut être considéré comme une feinte. Il peut s'agir d'une feinte de passe ou d'une feinte de mouvement, dont l'objectif est de déséquilibrer l'adversaire afin de créer de l'espace ou de se défaire du pressing. L'objectif de l'action, comme c'est le cas lorsqu'elle est exécutée par un joueur de champ, est de faire croire à l'adversaire que le gardien va envoyer le ballon dans une direction ou à un certain moment, avant de le faire dans une autre direction ou à un autre moment. Le gardien peut ou non utiliser le ballon dans sa feinte. Cela peut simplement porter sur le jeu de jambes, un mouvement du corps ou même un simple regard dans une direction, mais dans tous les cas, l'intention est de tromper l'adversaire.



## 9.1 Avant une intervention directe

Au cours d'un match ou d'un entraînement individuel ou collectif, le gardien de but passe beaucoup de temps sans le ballon. Ce manque d'implication nécessite de conserver une grande concentration en cas de récupération de la balle par l'adversaire ou de participation à des tâches défensives.

Même sans la balle, l'action du gardien est essentielle pour les joueurs qui ont la balle ou dans le cadre d'une action défensive collective.

La position d'attente implique trois aspects : le positionnement, l'orientation et la posture.

**Positionnement** : l'endroit où se trouve le gardien sur le terrain. Le positionnement dépend directement de la position du ballon, des adversaires et du but défendu. Le positionnement du gardien peut être décomposé en deux dimensions :

**Verticale (distance par rapport à la ligne de but)** : le gardien doit évaluer la distance entre la ligne de but et le ballon et veiller, compte tenu de la petite taille du terrain, à ne pas se faire lobber.

**Horizontale (bissectrice)** : ligne imaginaire entre le ballon et le but qui place le gardien en position centrale. En adoptant cette position, le gardien complique la décision de l'attaquant, car les tirs au premier ou au deuxième poteau impliquent un niveau égal de risque. S'il se place d'un côté ou de l'autre de l'angle, le gardien aura plus de mal à réagir quand le ballon atteindra sa cage.



**Orientation** : le gardien doit bien orienter son corps afin de mieux voir et percevoir ce qui se passe, pour des interventions plus efficaces. Il doit surtout s'orienter en fonction de son but et de la position de la balle. À l'entraînement comme en match, il doit à tout prix éviter de tourner le dos au jeu. Le gardien est souvent le seul joueur à avoir une vision claire de l'ensemble de la situation (ballon et joueurs), à moins que le ballon ne soit proche du but et sur les côtés.

**Posture :** une posture équilibrée facilite les réactions et augmente les chances d'intervention efficace. La position d'attente doit comprendre les éléments suivants :

- **Tête :** bien levée pour observer le jeu
- **Buste :** droit ou légèrement incliné par rapport à la position du ballon dans la verticale, légèrement penché vers l'avant.
- **Bras :** semi-fléchis et écartés
- **Mains :** à mi-hauteur, ouvertes et avec les paumes tournées vers le ballon
- **Jambes :** à moitié fléchies, poids légèrement vers l'avant et jambes écartées
- **Pieds :** reposant sur l'avant-pied, c'est-à-dire la zone des orteils

Adopter une bonne position d'attente augmente les chances de réussite du gardien en cas d'intervention. Le gardien peut adapter sa position d'attente aux circonstances du match et à ses propres caractéristiques techniques. Chaque gardien peut ajuster les éléments de la position d'attente en fonction de ses préférences : position des mains, posture du corps plus ou moins droite, jambes plus ou moins écartées, etc. L'entraîneur doit faire preuve de souplesse dans son approche afin d'inciter le gardien à trouver une position d'attente qui lui est propre (en tentant différentes choses, par lui-même ou en suivant les conseils). Le gardien pourra alors voir ce qui peut nuire à sa réussite. Quel que soit le type d'entraînement, il faut encourager cette expérimentation.

Lorsqu'il défend son but, le gardien doit rester en position d'attente jusqu'au moment de l'intervention, en gardant ses pieds au sol et de façon symétrique, avec le corps bien en équilibre. Faire prématurément un mouvement qui perturbe la position d'attente peut nuire à l'efficacité de l'intervention du gardien. Il peut par exemple se retrouver en déséquilibre au moment de capturer la balle. Lorsqu'il défend une zone, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de réparation, il doit maintenir sa position d'attente jusqu'au moment où il intervient sur le ballon. Le gardien pourra ainsi intervenir plus rapidement et mieux réagir à tout changement de circonstance de jeu.

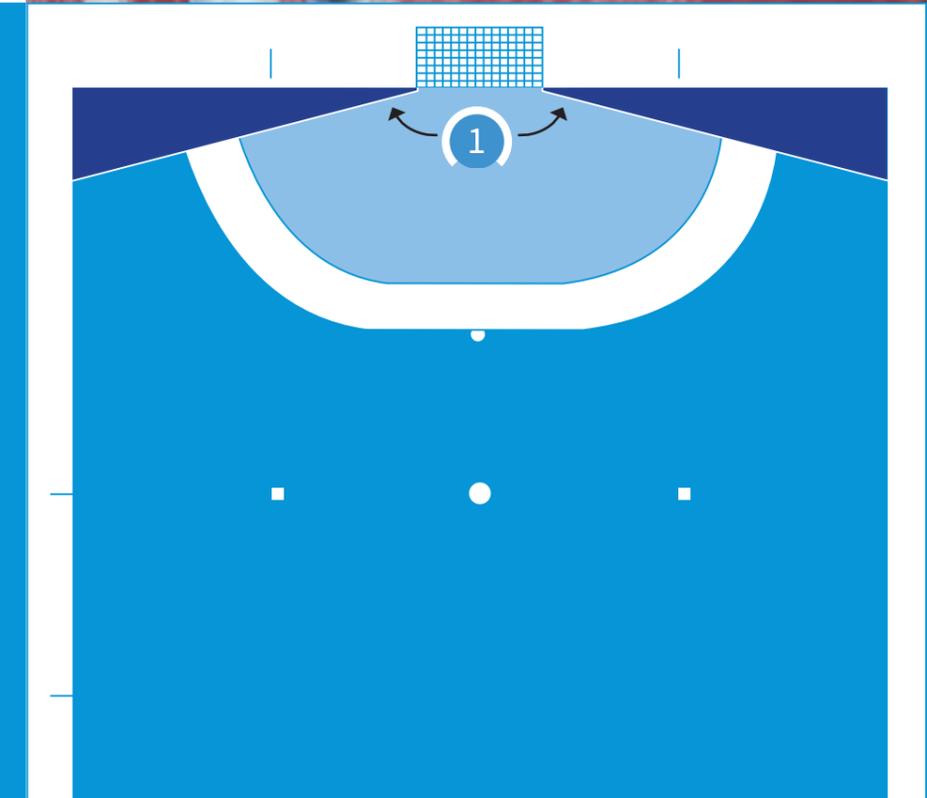


## 9.2 Position d'attente

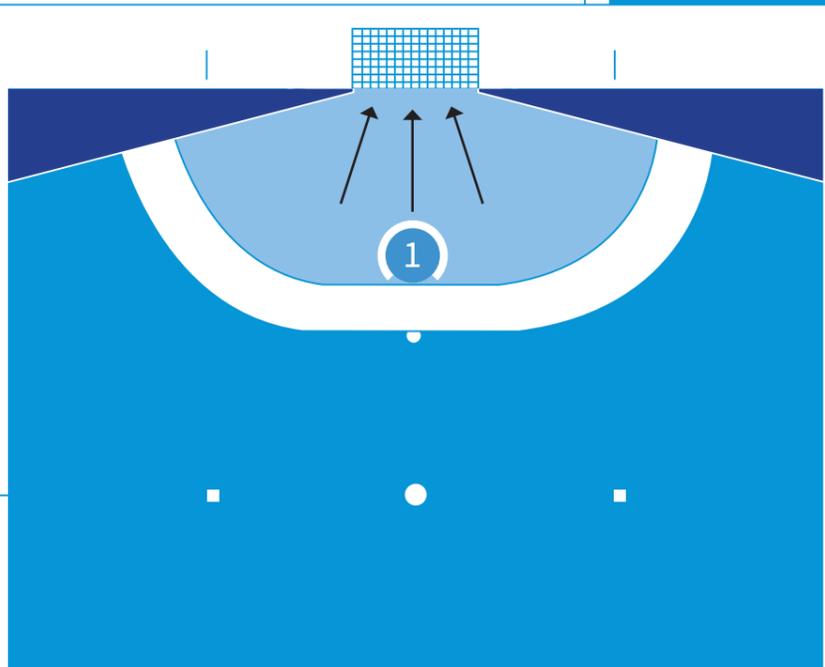
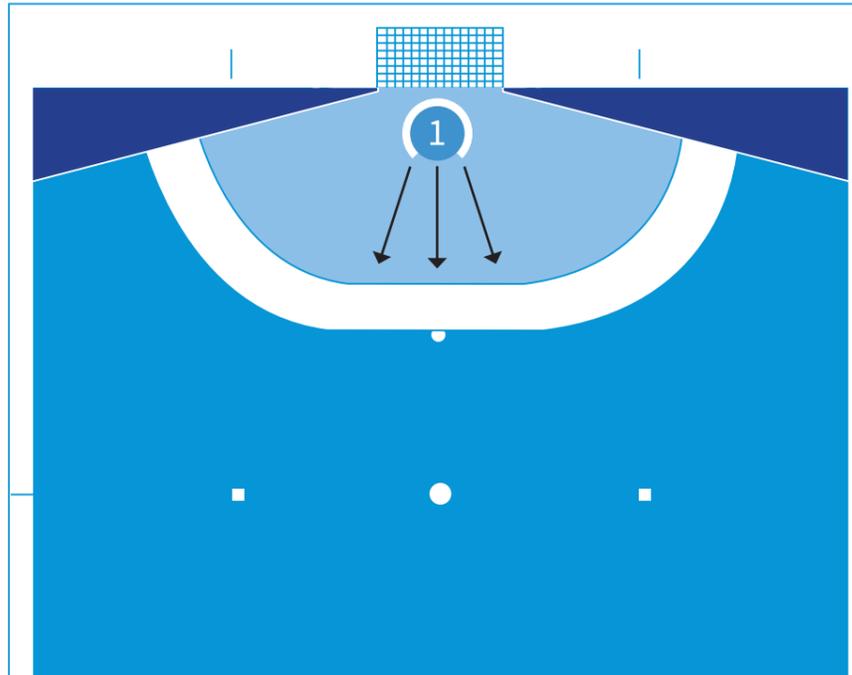
**Déplacement :** action de se déplacer d'un point à un autre afin de réaliser toute intervention ultérieure de manière efficace. Le déplacement permet au gardien de se repositionner en permanence par rapport à la position changeante du ballon et des attaquants. Il existe plusieurs types de déplacements.



**Latéral :** l'un des déplacements les plus courants de la zone 1, qui s'effectue entre les poteaux de but et à l'intérieur d'un arc de cercle (voir l'illustration ci-dessous). Dans ce type de déplacement, le gardien ne croise pas les pieds. Pour changer la direction de son déplacement, le gardien doit lever le pied du côté de la direction dans laquelle il souhaite se déplacer tout en poussant avec l'autre pied. Le gardien effectue également des déplacements latéraux dans des zones plus éloignées de la ligne de but.



**Vers l'avant :** c'est peut-être le déplacement le plus rapide. Le gardien effectue ce déplacement pour réduire la distance qui le sépare du ballon, ce qui permet de réduire l'angle de tir de l'attaquant et le temps de réaction de l'adversaire. Il est également possible que le gardien de but atteigne le ballon avant l'attaquant. Dans les déplacements vers l'avant, il faut différencier l'axe central et la diagonale qui déterminent l'angle d'approche du ballon.



**Course vers l'arrière / repli :** mouvement au cours duquel le gardien se positionne d'abord loin de la ligne de but, puis revient vers elle. Il est important que le gardien ne perde jamais de vue le ballon pendant son repli.

Toutes ces actions réalisées avant que le gardien n'entre en contact avec le ballon contribuent à la réussite de l'action suivante. Une erreur de placement ou de position d'attente réduit les chances de succès de toute action ultérieure, tandis qu'un positionnement correct, un mouvement efficace ou une position de départ adéquate favorisent l'intervention.

Les actions effectuées avant d'entrer en contact avec le ballon peuvent être considérées comme la base pour un gardien de but, ce qui montre leur importance dans l'entraînement à toutes les phases du développement. La maîtrise de ces actions est une condition essentielle pour devenir un bon gardien. Elles doivent donc être intégrées dans la planification de chaque séance d'entraînement, quelle que soit la tâche à accomplir.

### 9.3 Contact avec le ballon

**Prise de balle** (arrêter et capter le ballon) : « Geste technique qui consiste à attraper et à conserver le ballon. Le gardien de but empêche le ballon de pénétrer dans le but en le saisissant » – [Centre de ressources techniques de la FIFA](#)



#### TYPES DE PRISES DE BALLE

<b>Nombre de mouvements</b>	Un mouvement	Le gardien attrape le ballon en une seule fois
	Deux mouvements : dévier et conserver / dévier et capter	Le gardien a besoin de plus d'un mouvement pour saisir le ballon
<b>Plongeon</b>	Aucun plongeon	Le gardien se saisit du ballon debout
	Plongeon	Le gardien capte le ballon au sol
<b>Hauteur</b>	Ras de terre	Le ballon se déplace au sol en direction du gardien
	Proche du sol	Le ballon arrive au gardien pas plus haut que ses genoux
	Mi-hauteur	Le ballon arrive au gardien entre la hauteur des genoux et des épaules
	Ballon haut	Le ballon parvient au gardien de but au-dessus des épaules

**Feintes défensives :** actions réalisées dans le but de perturber un adversaire lorsque le gardien est en phase défensive, quelle que soit la trajectoire du ballon. Leur efficacité réside dans leur application dans les situations d'infériorité numérique (gardien contre un ou deux adversaires principalement) et dans les phases arrêtées défensives (défendre sur un pénalty, un tir aux dix mètres ou des coups francs directs sans mur). Une feinte est réussie si elle permet au gardien de gagner du temps et de freiner ou de perturber la prise de décision de l'adversaire.

Le gardien peut se saisir du ballon en adoptant différentes postures. Une prise de balle réussie permet de prendre possession de la balle. Elle permet au gardien de conserver ou de récupérer le ballon, ce qui assure la continuité du jeu en passant de la phase défensive à la phase offensive. Le gardien est chargé d'amorcer la transition offensive ou la phase d'attaque en transformant cette possession en une passe initiale via une relance à la main. L'entraîneur doit prendre en compte cet élément du jeu dans l'approche pratique adoptée pour concevoir des séances d'entraînement.

Pour intervenir efficacement, le gardien doit choisir entre se saisir du ballon et réaliser une autre action technique, comme boxer la balle, la repousser ou la dégager. Une erreur dans la prise de décision concernant le geste technique à effectuer ou dans son exécution technique réduit les chances de succès du gardien.

Il faut placer le corps derrière les mains afin d'interposer un obstacle supplémentaire entre le ballon et la ligne de but et parer à l'éventualité d'une faute de main.

Le positionnement des bras, des mains et des doigts revêt également une importance particulière. Capturer le ballon à pleine vitesse est un geste technique à part entière.

Au futsal, c'est une tâche ardue en raison du grand nombre de tirs puissants et à bout portant. Ajoutez à cela un ballon qui rebondit peu et vous comprendrez pourquoi les gardiens doivent disposer d'une bonne technique et d'une grande concentration.

**Déviation** (repousser le ballon) : « Geste technique qui consiste à intercepter et à modifier la trajectoire du ballon sans récupérer la possession. Le gardien tente d'empêcher le ballon de pénétrer dans le but en le déviant sans le capturer »

[Centre de ressources techniques de la FIFA](#)

Pour dévier le ballon, le gardien peut adopter différentes postures. Dévier le ballon vers les côtés réduit le risque de devoir faire face à un autre tir. Si le ballon reste à l'intérieur de la surface de réparation et près de la ligne de but après avoir été dévié par le gardien, l'équipe adverse aura la possibilité de retenter un tir. Le gardien doit être vigilant et agile afin d'être prêt à une autre intervention après la déviation.

Une déviation est un geste technique défensif fréquemment utilisée par le gardien en match. Ce geste technique est utilisé par le gardien pour réagir à un ballon qui l'atteint. Au mieux, il peut avancer légèrement pour tenter de réduire l'angle de tir et il peut choisir la partie du corps avec laquelle dévier le ballon. Cela dépend toutefois du temps de réaction disponible, de la trajectoire du tir et de la vitesse du ballon. Mieux vaut parfois un ballon bien dévié qu'une balle mal captée, même si en termes techniques un arrêt capté est préférable à une déviation.

**Dégagement** : lorsque le gardien envoie le ballon loin du but qu'il défend. C'est le gardien qui s'avance vers le ballon pour le dégager loin de la ligne de but.

TYPES DE DÉVIATIONS		
Partie du corps	Main	Le gardien dévie le ballon à une ou deux mains
	Pied (ou autres parties du corps)	Le gardien dévie le ballon avec son pied (ou toute autre partie du corps, comme une jambe, un bras, la tête, etc.)
Plongeon	Aucun plongeon	Le gardien dévie le ballon debout
	Plongeon	Le gardien dévie le ballon en étant au sol
Hauteur	Ras de terre	Le ballon se déplace au sol en direction du gardien
	Proche du sol	Le ballon arrive au gardien pas plus haut que ses genoux
	Mi-hauteur	Le ballon arrive au gardien entre la hauteur des genoux et des épaules
	Ballon haut	Le ballon parvient au gardien de but au-dessus des épaules



TYPES DE DÉGAGEMENTS		
Partie du corps	Main (paume, doigts ou poing)	Le gardien dégage le ballon à une ou deux mains
	Pied	Le gardien dégage le ballon au pied
	Tête	Le gardien dégage le ballon de la tête
	Autres parties du corps	Le gardien dégage le ballon de la cuisse, du genou, de la poitrine, de la tête, etc.
Zone du terrain	Dans la surface de réparation	Le gardien touche la balle à l'intérieur de la surface de réparation
	Hors de la surface de réparation	Le gardien touche la balle en dehors de la surface de réparation
Hauteur	Ras de terre	Le ballon se déplace au sol en direction du gardien
	Proche du sol	Le ballon arrive au gardien pas plus haut que ses genoux
	Mi-hauteur	Le ballon arrive au gardien entre la hauteur des genoux et des épaules
	Ballon haut	Le ballon parvient au gardien de but au-dessus des épaules

Il est possible d'effectuer un dégagement à l'intérieur de la surface de réparation, où le gardien peut utiliser n'importe quelle partie de son corps, y compris ses mains, ou à l'extérieur de la surface de réparation, où le gardien est considéré comme un joueur de champ et ne peut donc utiliser que les parties du corps autorisées par les Lois du Jeu de Futsal de la FIFA. Le gardien dégage le ballon dans des situations difficiles où il n'est pas sûr de pouvoir le capter ou le contrôler. Le gardien a souvent le choix entre dégager pour éloigner le danger et d'autres options, notamment se saisir du ballon dans sa surface de réparation, contrôler le ballon avant d'effectuer une passe (que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de réparation) et feinter le contact avec le ballon, le protéger avec son corps et son positionnement, ou le laisser sortir du terrain pour le récupérer par la suite ou même dissuader l'adversaire le plus proche de disputer le ballon. La réussite de l'intervention dépend de la prise de décision du gardien de but.

La direction ou l'orientation du dégagement du gardien détermine l'efficacité du geste technique choisi. Un dégagement dans l'axe du terrain risque d'arriver sur un adversaire, ce qui peut donner à ce dernier une nouvelle occasion de but. Le risque est également accru par l'absence du gardien sur sa ligne. Par ailleurs, le gardien a également la possibilité de dégager le ballon en dehors des limites du terrain tout en veillant à ce que le ballon ne touche pas un coéquipier ou un adversaire.

Le dégagement est un geste technique généralement utilisé dans les zones 3 et 4 pour permettre au gardien d'empêcher le ballon d'atteindre les abords du but si les circonstances du jeu ne lui permettent pas de se saisir du ballon en toute sécurité (à l'intérieur de la surface de réparation) ou d'assurer la continuité du jeu en contrôlant le ballon et en le passant à un coéquipier (ballon contrôlé à l'extérieur de la surface de réparation).

Un dégagement réussi a les caractéristiques suivantes :

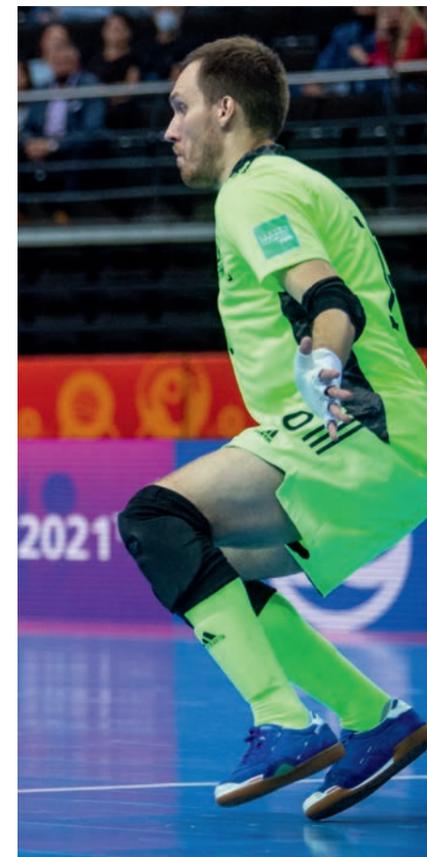
- **Vitesse et orientation :** le fait d'éloigner le ballon du but donne au gardien le temps de revenir dans sa surface de réparation.
- **Intelligence :** il est parfois préférable de dégager le ballon vers les ailes, même à courte distance, plutôt que d'effectuer un dégagement dans l'axe afin d'éviter que le ballon ne touche un joueur (coéquipier ou adversaire) et ne donne à l'adversaire une occasion de but.
- **Ajustement spatial et temporel :** le gardien doit absolument atteindre le ballon avant son adversaire.
- **Sécurité :** l'objectif de ce geste technique est d'empêcher toute occasion de but, tant avant qu'après le dégagement.



GARDIEN DE BUT DE FUTSAL

**Arrêt / interposition :** « Geste technique consistant à interposer son corps entre le ballon et la ligne de but afin d'arrêter le tir. » « Le gardien place son corps de manière à tenter d'arrêter ou de dévier un tir adverse et ainsi empêcher le ballon d'entrer dans le but. » – Centre de ressources techniques de la FIFA « Le gardien de but tente d'utiliser son corps pour perturber l'action du joueur adverse à la source » – [Centre de ressources techniques de la FIFA](#)

Le gardien n'a pas le temps d'analyser la trajectoire du tir en raison de la courte distance qui le sépare du ballon. Il ne peut pas choisir la partie du corps à utiliser, ni déterminer la trajectoire que prendra le ballon une fois qu'il l'aura touché.



#### TYPES D'ARRÊTS OU D'INTERPOSITIONS

<b>Forme</b>	Croix	Le gardien écarte les bras en forme de croix pour bloquer le ballon
	Grand écart	Le gardien fait un grand écart et écarte les bras vers le haut pour bloquer le ballon
	Arrêt droit	Le gardien reste bien droit pour bloquer le ballon
	Plongeon	Le gardien plonge pour arrêter le ballon
<b>Plongeon</b>	Aucun plongeon	Le gardien bloque la balle en restant debout
	Plongeon	Le gardien bloque la balle en allant au sol
<b>Hauteur</b>	Ras de terre	Le ballon se déplace au sol en direction du gardien
	Proche du sol	Le ballon arrive au gardien pas plus haut que ses genoux
	Mi-hauteur	Le ballon arrive au gardien entre la hauteur des genoux et des épaules
	Ballon haut	Le ballon parvient au gardien de but au-dessus des épaules

En principe, les arrêts et interpositions ont lieu dans la surface de réparation, mais également autour de la surface lorsque le gardien s'avance pour intercepter le ballon. Ce geste est principalement exécuté en cas de tir à une courte distance, ce qui oblige le gardien à réduire encore plus cette distance en attaquant le ballon (en avançant sur la trajectoire du ballon). Il est probable que le gardien ne dispose pas d'assez de temps pour réagir dans cette situation, par rapport à une situation dans laquelle il peut capter ou dévier le ballon. Il est important de tenter de reproduire ce contexte à l'entraînement, car toutes les séances d'entraînement doivent reproduire des situations de match.

Un arrêt / une interposition efficace doit permettre d'atteindre les résultats suivants :

- Réduire la distance avec la balle en l'attaquant et en se montrant le plus imposant possible sans tourner le buste, tout en écartant les bras vers le haut et en gardant les yeux ouverts avant le tir pour éviter d'être trompé par une feinte de tir de l'adversaire.
- Prise de décision – prendre vite la bonne décision, faire preuve de courage et d'engagement après avoir évalué rapidement et clairement la situation.
- Le gardien ne sait pas où le ballon va aller une fois qu'il l'aura repoussé, ce qui contribue au caractère imprévisible de ce sport. À cet égard, il est important que le gardien reste debout ou se relève rapidement pour se repositionner par rapport au ballon et au but, afin d'augmenter ses chances de réussite en cas de nouveau tir.
- Un arrêt réussi est avant tout un arrêt qui empêche un but et n'offre pas à l'adversaire d'autres occasions de marquer juste après. Cela n'est pas toujours possible, car le gardien de but dispose de très peu de temps et d'espace pour réagir. Dans ces situations, il ne peut pas choisir la partie du corps qui doit entrer en contact avec le ballon et n'est donc pas en mesure d'influer sur la trajectoire que prendra le ballon une fois qu'il l'aura touché.

## 9.4 Après une intervention directe

Retrouver sa position initiale : « Geste technique qui permet au gardien de retrouver la bonne posture et le bon positionnement sur le terrain afin d'intervenir efficacement lors de l'action suivante. »

La nature changeante du jeu oblige le gardien à se repositionner constamment en réponse à de nombreux mouvements et diverses actions. Au cours de ses interventions, le gardien peut fréquemment être amené à aller au sol ou à perdre l'équilibre, en fonction de l'action technique choisie. Si le gardien ne parvient pas à capter le ballon, le jeu se poursuit. Il doit alors reprendre rapidement sa position, car il peut être amené à réaliser un nouvel arrêt. Il est souvent impératif que le gardien se relève rapidement sans perdre le ballon des yeux. Cependant, il se peut que le retour immédiat à la position debout ne soit pas toujours le résultat le plus approprié de cette action. Le gardien pourrait avoir à effectuer immédiatement un autre plongeon ou un arrêt à ras de terre avant de revenir à une position complètement équilibrée ou de se redresser complètement. Le gardien peut se redresser de différentes manières, mais il doit pouvoir être en mesure de réaliser une autre intervention.

Pour que le gardien soit exposé à une variété de types d'intervention dans un contexte de match, les séances d'entraînement doivent être ludiques et offrir une exposition de nombreuses situations pour lui permettre de développer sa capacité de prise de décision technique et, en fin de compte, son ensemble de compétences. En ce qui concerne le type de séances à préparer et à animer, un exercice de tir devrait permettre au gardien de faire face à de nombreux tirs, y compris sur des ballons qui reviennent sur l'attaquant. Par conséquent, ce type de séance constitue également un cadre idéal pour qu'un gardien soit confronté à un grand nombre de tirs hautement aléatoires. Il faut retenir que chaque séance organisée et agrémentée de contraintes créatives peut produire des résultats secondaires.

## 9.5 Posture

### La croix

La croix est l'une des postures les plus couramment adoptées par le gardien de futsal. L'objectif principal de cette posture est d'être le plus imposant possible tout en masquant la cible. La probabilité que le ballon touche le gardien et que le gardien l'arrête à bout portant sera plus forte. Il sera en bonne position pour intervenir à nouveau immédiatement après un arrêt ou une parade rapide et efficace, car ce geste permet de rester debout.

Comme les joueurs de champ, les gardiens ont souvent un côté favori, appelé côté fort. C'est le côté vers lequel le gardien choisit de se placer dans une situation spécifique. Le côté faible est le côté opposé – le côté où le genou tend à être plus proche du sol. On les nomme ainsi, car le côté fort protège une plus grande partie de l'espace de but, tout en offrant à l'attaquant moins d'espace pour viser.

Voici les principales caractéristiques de la croix :

- **Tête** : bien levée pour observer le jeu
- **Buste** : droit, pas trop penché vers l'avant ou vers l'arrière.
- **Bras** : tendus avec une tension musculaire suffisante pour bloquer ou repousser le ballon
- **Mains** : doigts séparés, paumes tournées vers le ballon et les mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon.
- **Jambes** : chaque jambe est pliée à un angle d'environ 90°, une jambe avec le genou près du sol et l'autre jambe avec le genou plus éloigné du sol.
- **Pieds** : alignés entre eux et avec le reste du corps



Le gardien choisit l'un des côtés pour se mettre en croix, sur la base d'une analyse préalable de la situation de jeu et en tenant compte des facteurs suivants :

**Déplacement du gardien avant l'exécution de la croix** : il arrive que le gardien réalise ce geste vers le côté vers lequel il se déplace, car cela semble plus naturel.

**Langage corporel de l'attaquant** : l'orientation du corps de l'attaquant par rapport au ballon et sa posture fournissent des indications qui peuvent révéler son intention.

**Jambe de tir de l'attaquant** : si le gardien a suffisamment de temps pour s'arrêter et maintenir une position fixe ou si l'attaquant est de face, le gardien de but peut choisir le côté en fonction de la jambe de frappe de l'attaquant. Si l'attaquant tire du pied droit, le gardien doit se mettre en croix sur sa gauche et vice versa. En bref, il s'agit de couvrir le grand angle de tir avec le côté fort. Cependant, si l'attaquant feinte et modifie son intention initiale pour tirer de l'autre côté du but, le gardien pourrait avoir plus de difficultés à passer d'une croix – qui a déjà été exécuté d'un côté – au geste technique suivant.

**Préférence ou tendance personnelle du gardien** : le futsal est un jeu de conquête fluide avec de multiples options imprévisibles. Il faut en permanence réagir et s'adapter pour obtenir des résultats positifs. Le gardien doit toujours chercher à prendre l'avantage sur l'attaquant en se rapprochant rapidement du ballon (pour fermer l'angle de tir). Si le gardien ne réagit pas assez rapidement au déplacement de l'attaquant, ce dernier prend l'avantage.



GARDIEN DE BUT DE FUTSAL

Chaque geste nécessite un ajustement du corps adéquat pour s'adapter comme il se doit aux évolutions du jeu sur le plan de l'espace et du temps de jeu. En ce qui concerne l'exécution de la croix, il est essentiel que ce geste technique coïncide avec le moment exact où l'attaquant touche le ballon – ni avant, ni après.

Pour garantir une efficacité optimale, le gardien doit adopter une posture aussi large que possible lorsqu'il entre en contact avec le ballon, afin de maximiser la surface d'arrêt du corps et d'augmenter les chances de réussite.

Les bras du gardien doivent se déplacer de l'arrière vers l'avant, en décélérant jusqu'à être alignés avec le buste et en restant bien rigides afin d'obtenir une tension musculaire suffisante. Cette technique minimise le risque de blessure dû à l'hyperextension tout en créant une surface solide qui renvoie le ballon loin du gardien, empêchant ainsi l'adversaire d'avoir une autre chance de tirer au but.

Chaque posture doit être évaluée afin de prendre en compte les risques et les bénéfices, et de prendre le moins de risques possible. Les principaux obstacles concernent principalement les facteurs biomécaniques, qui se développent au fur et à mesure que les jeunes joueurs vieillissent.

**Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'une croix :**

**Espace entre les jambes :** le gardien doit être capable d'exécuter une croix suffisamment large sans trop ouvrir les jambes pour éviter que le ballon ne passe dans cet espace. Il doit être couvert par le genou du côté faible, assez proche du talon du pied du côté fort.

**Au-dessus de chaque épaule :** le ballon est plus difficile à atteindre (d'un point de vue de la biomécanique) dans la zone située immédiatement au-dessus de la clavicule. Pour atteindre la balle dans cette zone, il faut lever le bras tendu avec l'épaule pour essayer de dévier la balle de sa trajectoire.

**Côté faible :** plus précisément, au-dessus du mollet de la jambe à l'horizontale par rapport au sol. La main du côté faible peut couvrir cet espace en cas de ballon bas qui atteint le gardien juste au-dessus de la jambe. Pour les tirs bas, la jambe du côté faible doit être placée dans l'alignement du reste du corps, ce qui augmente la surface d'arrêt. Il faut retenir que la jambe du côté faible ne doit pas former un L avec le reste du corps, mais doit être complètement alignée.

## Grand écart

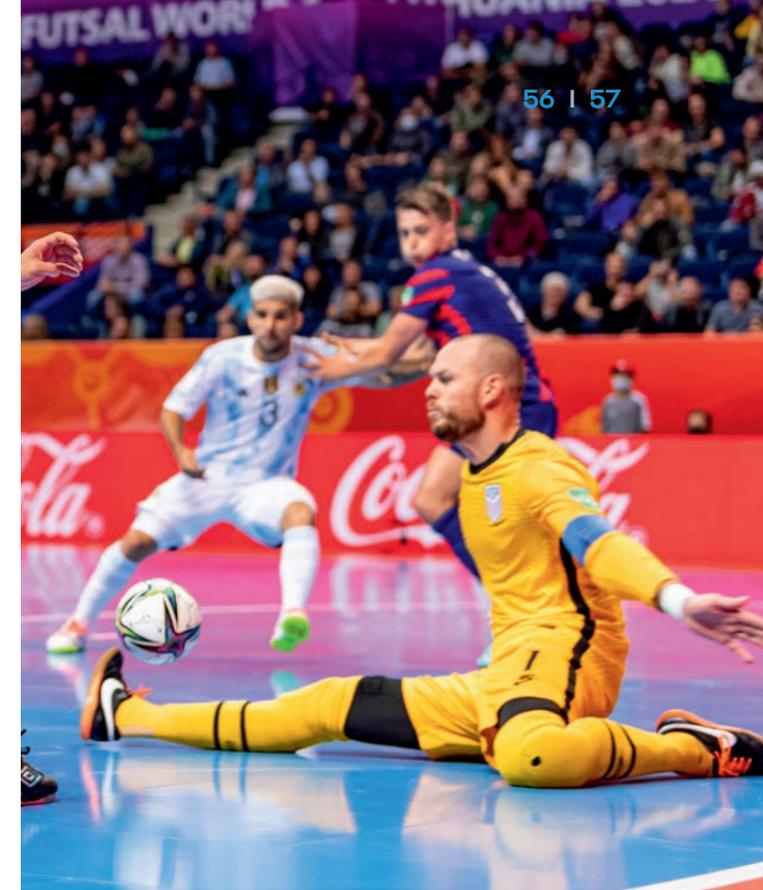
Le grand écart est un geste technique couramment exécuté par le gardien de futsal. L'objectif principal de ce geste est d'atteindre des zones du but que le gardien ne pourrait pas atteindre en croix ou en se tenant debout. Cette posture offre la plus grande surface d'arrêt possible, ce qui augmente que le gardien stoppe le ballon. Le gardien est au sol lorsqu'il exécute ce geste technique. Il s'agit de situations de tirs proches du but, en particulier à l'intérieur de la surface de réparation et au second poteau. Il peut également être utilisé dans d'autres situations, par exemple pour dévier un tir bas et plongeant.

Il est probable que le gardien repousse le ballon lorsqu'il a recours au grand écart pour des tirs à bout portant. Lorsqu'il défend sur un tir à mi-distance ou de loin, le gardien choisit généralement de dévier le ballon plutôt que de le capter afin de réduire le risque d'offrir à l'adversaire une nouvelle occasion de but.

Le côté fort du grand écart est le côté vers lequel le gardien tend sa jambe, tandis que le côté faible est le côté vers lequel l'autre jambe d'appui est légèrement pliée.

Voici les principales caractéristiques du grand écart :

- **Tête :** bien levée pour observer le jeu
- **Buste :** droit, perpendiculaire au sol, pas trop penché vers l'avant ou vers l'arrière, tourné vers l'avant.
- **Bras :** en l'air, tendus avec une tension musculaire suffisante pour bloquer ou repousser le ballon.
- **Mains :** ouvertes, paumes tournées vers le ballon et mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon.
- **Jambes :** une jambe tendue avec la pointe de pied tournée vers le haut et le talon glissant sur le sol au lieu de tomber de haut en bas. L'autre jambe est pliée, mais tendue autant que possible.



Ce geste demande une grande souplesse de la hanche et pousse cette articulation au maximum, tant en termes d'élasticité musculaire que de mobilité articulaire.

La compréhension du jeu par le gardien, sa perception de l'espace et ses réactions, grâce à l'expérience et à l'exposition à différentes situations au cours des matches, déterminent le choix du côté où il doit exécuter le grand écart. Les facteurs suivants sont à prendre en considération lors de la prise de décision et de l'exécution de ce geste :

**Déplacement du gardien de but avant l'exécution du grand écart :** le gardien réalise généralement un grand écart vers le côté vers lequel il se déplace en raison de l'élan inhérent à ce déplacement.

**Langage corporel de l'attaquant :** la posture de l'attaquant fournit des informations qui peuvent révéler son intention, par exemple s'il vise le premier ou le second poteau.

**Jambe de tir de l'attaquant :** si l'attaquant tire du pied droit, le gardien de but exécute le grand écart sur son côté gauche et vice versa. Il est plus efficace de couvrir le deuxième poteau avec le côté fort du grand écart.

**Préférence ou tendance personnelle du gardien :** le futsal est un jeu fluide riche en possibilités et solutions, l'improvisation et le contrôle étant des caractéristiques essentielles du jeu. Le gardien peut choisir un côté plutôt que l'autre, et il peut également choisir d'autres gestes qui ne respectent pas entièrement les paramètres mentionnés ici. Il faut inciter le gardien à jouer selon ses préférences afin qu'il se sente à l'aise avec ses capacités et sa prise de décision. La créativité et l'inventivité des joueurs sont appréciées. Cet aspect est particulièrement important chez les joueurs en développement et les joueurs des catégories de jeunes.

Chaque geste technique nécessite un ajustement du corps adéquat pour s'adapter comme il se doit aux évolutions du jeu en termes temporels et spatiaux. Le geste doit être efficace et l'exécution du grand écart doit coïncider avec le moment exact où le ballon atteint la position du gardien de but, ni plus tôt, ni plus tard.

Pour garantir une efficacité optimale, le gardien doit

adopter une posture aussi large que possible lorsqu'il entre en contact avec le ballon, afin de maximiser la surface d'arrêt du corps et d'augmenter les chances de réussite.

Les bras du gardien doivent se déplacer de l'arrière vers l'avant, en décélérant jusqu'à être alignés avec le buste et en restant bien rigides afin d'obtenir une tension musculaire suffisante. Cette technique minimise le risque de blessure dû à l'hyperextension tout en créant une surface solide qui renvoie le ballon loin du gardien, empêchant ainsi l'adversaire d'avoir une autre chance de tirer au but. Il est déconseillé au gardien de poser les mains au sol lorsqu'il fait un grand écart sur un tir à bout portant.

Chaque posture présente des points faibles ou des zones de difficulté pour le gardien. Il convient de tenir compte de ces éléments afin de les atténuer. Ces difficultés sont principalement imputables à des facteurs biomécaniques.

#### Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'un grand écart :

**Sous la jambe forte :** le gardien doit être capable de faire un grand écart sans laisser un espace excessif entre l'arrière de la jambe forte et le sol. En faisant glisser la jambe par le talon et non en l'abaissant, le gardien réduit le risque de se faire tromper par un ballon bas.

**Au-dessus de la jambe forte :** placer le bras directement au-dessus de la jambe tendue permet de couvrir cet espace et d'empêcher un ballon bas de tromper le gardien.

**Au-dessus de chaque épaule :** le ballon est plus difficile à atteindre (d'un point de vue de la biomécanique) dans la zone située immédiatement au-dessus de la clavicule. Pour atteindre la balle dans cette zone, il faut lever le bras tendu avec l'épaule pour essayer de dévier la balle de sa trajectoire.

**Côté faible :** une bonne amplitude de mouvement permet au gardien de tendre sa jambe aussi loin que possible pour couvrir plus d'espace et mieux répondre à un tir rasant du côté faible. Le bras doit servir à arrêter les ballons à mi-hauteur.

## Plongeon

Le plongeon est l'une des postures les plus couramment adoptées par le gardien de futsal. L'objectif principal du plongeon est de permettre au gardien d'atteindre le ballon plus loin qu'il ne le peut d'habitude. Le gardien se retrouve au sol. Il doit donc dévier le ballon loin de son but. Ce geste est généralement utilisé lorsque le gardien fait face à un tir de loin ou à mi-distance et dans les situations de un contre un lorsque l'attaquant a débordé le gardien sur un côté, l'obligeant à une extension en allant au sol pour tenter d'atteindre le ballon.

Le côté fort du plongeon est le côté vers lequel le gardien étend son corps, le côté opposé étant le côté faible.

Voici les principales caractéristiques du plongeon :

- **Tête :** observe le jeu.
- **Buste :** pas tourné, allongé et presque horizontal par rapport au sol lors de l'exécution du plongeon.
- **Bras :** tendus avec une tension musculaire suffisante pour bloquer ou repousser le ballon, mais suffisamment stables pour capter le ballon en toute sécurité.
- **Mains :** ouvertes, paumes tournées vers le ballon et mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon, le capter ou le dévier.
- **Jambes :** les deux jambes sont tendues vers le côté opposé à celui où le plongeon est exécuté.

Chaque geste technique nécessite un ajustement du corps adéquat pour s'adapter comme il se doit aux évolutions du jeu en termes temporels et spatiaux. Le gardien de but adopte sa posture d'attente adaptée (équilibre, positionnement, volonté de se déplacer ou de bondir, position des mains, etc.) en fonction de la position du ballon et de l'intention immédiate de l'attaquant. Une fois que l'attaquant a tiré, le moment du plongeon est crucial pour anticiper la position optimale en vue de capter le ballon, de le dévier ou de le boxer. Le moment du plongeon dépend directement de la position d'attente et de la réaction du gardien.



Chaque posture présente des points faibles ou des zones de difficulté pour le gardien. Ces éléments doivent être soigneusement examinés afin d'améliorer l'efficacité par le biais d'un entraînement spécifique au geste en question. Les difficultés sont généralement dues à des limitations biomécaniques et varient d'un joueur à l'autre en raison d'une série de facteurs. Par conséquent, l'entraînement doit être adapté à chaque joueur au lieu d'utiliser une approche standard.

#### Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'un plongeon :

**Sous le buste :** le gardien doit être capable d'exécuter un plongeon avec un centre de gravité bas qui réduit l'espace entre son buste et le sol.

**Au-dessus du buste :** lorsque le gardien va au sol ou plonge à ras de terre, l'attaquant peut le lobber. Afin de réduire ce risque et de gêner l'attaquant, le gardien doit avoir un bon timing et réduire la distance entre le ballon et lui.

Pour augmenter les chances de réussite et éviter les erreurs de décision concernant le type d'arrêt à faire sur des tirs bas, à mi-distance ou de loin, le gardien doit avoir des automatismes (décision rapide entre un grand écart ou un plongeon).

**Autres :** outre les arrêts les plus courants que nous avons analysés ci-dessus, il en existe d'autres qui sont utilisés moins fréquemment. Ceux-ci peuvent également être efficaces dans des situations spécifiques ou selon les préférences du gardien de futsal. Tous ces gestes techniques peuvent être utilisés en fonction des situations de jeu. Ils sont décrits ci-dessous.

## Sortie sur les genoux

La sortie sur les genoux est un geste qui devient de plus en plus courant chez les gardiens de futsal de haut niveau. L'objectif principal est d'empêcher l'adversaire de marquer un but en réduisant la distance entre le gardien et le ballon et, par conséquent, en limitant l'angle de tir de l'attaquant. Lors d'une sortie sur les genoux, le gardien glisse au sol en direction de son adversaire. Bien qu'elle soit efficace, elle laisse le gardien dans une position vulnérable s'il doit réagir immédiatement à la suite de l'action. La sortie sur les genoux est normalement utilisée face à un tir à bout portant.

Avec cette posture symétrique, on ne peut pas distinguer un côté fort et un côté faible.

Voici les principales caractéristiques de la sortie sur les genoux :

- **Tête :** bien levée pour observer le jeu.
- **Buste :** droit, pas trop penché en avant ou en arrière, face au ballon et à l'adversaire.
- **Bras :** en l'air, tendus avec une tension musculaire suffisante pour repousser le ballon.
- **Mains :** ouvertes, doigts écartés, paumes tournées vers le ballon et mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon.
- **Jambes :** symétriques, fléchies et avec les deux genoux en contact avec le sol.



La distance entre le gardien et le ballon, l'habileté du gardien et ses préférences personnelles déterminent le choix entre une sortie sur les genoux, une croix ou un type d'arrêt. Il est important que le gardien soit capable d'exécuter des arrêts de toutes sortes sans se spécialiser dans un type d'arrêt spécifique, car toutes les postures ont leur intérêt dans une situation donnée.

Pour une sortie sur les genoux, le gardien doit s'assurer que le moment où il l'exécute coïncide avec celui où le ballon atteint sa position.

Les bras du gardien doivent se déplacer de l'arrière vers l'avant, en décélérant jusqu'à être alignés avec le buste et en restant bien rigides afin d'obtenir une tension musculaire suffisante. Cette technique réduit le risque de blessure due à l'hyperextension de l'articulation du coude. Les bras doivent être suffisamment fermes pour repousser le ballon afin qu'il ne se retrouve pas près du but, ce qui offrirait à l'adversaire une nouvelle occasion de but.

Chaque posture présente des points faibles ou des zones de difficulté pour le gardien. Ces éléments doivent être soigneusement examinés afin d'améliorer l'efficacité par le biais d'un entraînement spécifique au geste en question. Les difficultés sont généralement dues à des limitations biomécaniques.

**Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'une sortie sur les genoux :**

**Au-dessus de chaque épaule :** le ballon est plus difficile à atteindre (d'un point de vue de la biomécanique) dans la zone située immédiatement au-dessus de la clavicule. Cela s'applique principalement aux situations de un contre un, lorsque l'attaquant lobe le ballon avant que le gardien ne l'atteigne.

**Avec les deux genoux au sol après une sortie :** le gardien a du mal à réagir à une nouvelle occasion de but si l'attaquant fait une feinte de tir.

Pour éviter de prendre un but, le gardien doit réaliser sa sortie sur les genoux aussi près que possible du porteur de balle. S'il le fait trop loin, sa sortie sera peu efficace. Les principaux avantages de ce geste sont sa rapidité d'exécution, qui permet au gardien d'agir rapidement, et le fait qu'il permette de présenter une surface d'arrêt élargie face au ballon.

## Équerre latérale

L'équerre latérale est un mélange entre un grand écart et une sortie sur les genoux. L'objectif principal de cet arrêt est d'éviter un but à bout portant entre les jambes du gardien. Le gardien glisse au sol, ce qui peut l'empêcher de faire un autre arrêt juste après.

Voici les principales caractéristiques de l'équerre latérale :

- **Tête** : observe le jeu.
- **Buste** : droit, orienté vers l'avant et incliné en diagonale par rapport au sol.
- **Bras** : en l'air, tendus avec une tension musculaire suffisante pour bloquer ou repousser le ballon.
- **Mains** : ouvertes, doigts écartés, paumes tournées vers le ballon et mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon.
- **Jambes** : une presque totalement pliée pour essayer de réduire l'espace entre les jambes et l'autre aussi étendue que possible pour donner plus de largeur à l'arrêt.

Le gardien doit faire son équerre latérale au moment exact où l'attaquant tire.

**Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'une équerre latérale :**

**Au-dessus de chaque épaule** : le ballon est plus difficile à atteindre (d'un point de vue de la biomécanique) dans la zone située immédiatement au-dessus de la clavicule. Cela s'applique principalement aux situations de un contre un, lorsque l'attaquant lobe le ballon avant que le gardien ne l'atteigne.

En glissant sur le sol, le gardien peut avoir du mal à réagir à une nouvelle occasion de but ou après une feinte de tir de l'attaquant.

Pour éviter de prendre un but, le gardien doit réaliser son équerre latérale aussi près que possible du porteur de balle. S'il le fait trop loin, sa sortie sera peu efficace. L'équerre latérale offre l'avantage de couvrir une grande surface au bas de la cage.

## Arrêt En « I »

« Le gardien de but tente un arrêt sur un ballon qui lui arrive dessus tout en restant droit. » – [Centre de ressources techniques de la FIFA](#)

Ce geste vise à réduire la vision du but de l'attaquant et l'angle de tir. Le gardien doit rester bien droit. Cette technique est souvent utilisée dans les situations de défense de but (zone 0) et sur les pénaltys.

Voici les principales caractéristiques de l'arrêt en « i » :

- **Tête** : observe le jeu.
- **Buste** : aussi droit que possible, orienté vers l'avant et perpendiculaire au sol.
- **Bras** : droits le long du corps avec une tension musculaire suffisante pour bloquer ou repousser le ballon
- **Mains** : ouvertes, doigts écartés, paumes tournées vers le ballon et mains suffisamment tendues pour ne pas céder lors de l'impact avec le ballon.
- **Jambes** : droites et pas trop écartées

Chaque posture présente des points faibles ou des zones de difficulté pour le gardien. Ces éléments doivent être soigneusement examinés afin d'améliorer l'efficacité par le biais d'un entraînement spécifique au geste en question. Les difficultés sont généralement dues à des limitations biomécaniques.



**Les points suivants sont des difficultés à prendre en compte lors de l'exécution d'un arrêt en « i » :**

**espace entre les jambes** : s'assurer qu'elles ne sont pas trop écartées

**espace de part et d'autre des jambes** : si les jambes sont trop rapprochées. Étant donné que ce geste implique de rester debout, la position des jambes est importante.

**espace situé immédiatement au-dessus de chaque clavicule** (entre la tête et les épaules) pour les tirs en hauteur

Pour éviter de prendre un but, le gardien doit réaliser son arrêt en « i » lorsque l'attaquant a un angle fermé. S'il dispose d'un grand angle de tir, cet arrêt risque de ne pas être efficace. L'arrêt en « i » offre l'avantage de couvrir une grande surface sur la hauteur. Dans ce cas, l'intention du gardien est de couvrir l'espace vertical dans une partie du but, que ce soit à gauche, à droite ou au milieu.



## Combinaisons techniques

En observant et en analysant les gestes techniques d'un gardien de futsal au cours d'un match, on note qu'ils sont rarement exécutés de manière totalement orthodoxe, principalement en raison de la nature changeante du jeu. Les gestes et arrêts limpides n'existent pratiquement jamais. On voit généralement plusieurs actions techniques combinées dans une seule et même intervention. On parle alors de combinaisons techniques.

Toute intervention effectuée par un gardien commence généralement par l'adoption d'une position d'attente avant l'exécution d'une autre action. On peut considérer qu'il s'agit d'une première combinaison technique. Bien qu'il existe une multitude de combinaisons d'actions techniques, les combinaisons techniques les plus courantes sont les suivantes :



<b>Croix</b>	<b>Croix (même côté ou côté opposé)</b>
	<b>Grand écart (même côté ou côté opposé)</b>
	<b>Plongeon (même côté ou côté opposé)</b>
	<b>Équerre latérale</b>
<b>Déplacement</b>	Vers l'avant puis dégagement, ou contrôle et passe
	Vers l'arrière, plongeon et dégagement
<b>Prise de balle</b>	Lancer avec les mains
	Tir
<b>Autres</b>	<b>Grand écart et plongeon</b>
	<b>Sortie sur les genoux et plongeon</b>

**Double croix :** cette combinaison technique se produit lorsque le gardien réalise une première parade en croix, mais que le porteur du ballon continue d'avancer latéralement ou en diagonale, ce qui modifie l'angle et oblige le gardien à modifier sa position et à faire une nouvelle croix du même côté qu'avant. Cette combinaison est exécutée vers le côté opposé en réponse à un changement de direction ou à une feinte de tir de l'attaquant.

**Combinaison croix et grand écart :** cette combinaison technique est utilisée lorsque l'attaquant tente de déborder le gardien sur son côté en poussant le ballon plus loin devant lui que dans la combinaison technique précédente. Cette plus grande distance oblige le gardien à avoir recours au grand écart, car la croix ne lui permettrait pas de s'interposer entre le ballon et la ligne de but au moment du tir.

**Combinaison croix et plongeon :** dans cette combinaison technique, la distance à laquelle l'attaquant éloigne le ballon du gardien est encore plus grande que dans les deux cas précédents. Lorsque le gardien ne peut pas s'interposer entre le ballon et la ligne de but avec une croix ou un grand écart au moment du tir, il peut plonger, car ce geste lui permet de se déplacer plus loin (et d'utiliser ses mains s'il se trouve à l'intérieur de la surface de réparation). Cette combinaison technique laisse de l'espace entre le buste du portier et le sol, ce qui rend son exécution difficile pour le gardien. Si l'attaquant fait un dribble court tout en courant latéralement, le gardien risque fort d'encaisser un but. L'espace au-dessus du corps pendant le plongeon est également vulnérable, ce qui fait que le gardien est pris au dépourvu et n'a qu'une capacité de réaction limitée. La main du côté exposé doit protéger cet espace.

**Combinaison croix et équerre latérale :** pour tenter de compenser les points faibles identifiés ci-dessus, certains gardiens ont développé une variante appelée combinaison croix et équerre latérale. Avec cette combinaison le gardien tente d'arrêter un tir qui passerait sous son corps lors d'un plongeon, en pliant sa jambe au-dessus de son corps avec son buste dans une position légèrement plus relevée que lorsqu'il plonge.

**Combinaison mouvement vers l'avant et dégagement ou contrôle et passe :** cette combinaison technique a généralement lieu en dehors de la surface de réparation. Comme le gardien avance normalement à une vitesse considérable, ce mouvement vers l'avant doit être adapté à la vitesse et à la trajectoire du ballon ainsi qu'à celles des adversaires se trouvant à proximité. Lorsqu'il touche le ballon, le gardien doit lier le déplacement vers l'avant et le dégagement, avec une partie du corps ou une autre en fonction de la hauteur et de la trajectoire du ballon. La coordination du déplacement et du dégagement est fondamentale pour la réussite de l'action. Si le gardien a de l'avance sur son adversaire, il pourra avancer, contrôler et passer. Cette combinaison permet de récupérer la possession et de fluidifier le jeu, ce qui n'est pas le cas dans la combinaison précédente.

**Combinaison mouvement vers l'arrière et dégagement :** cette combinaison technique est très courante lorsque le gardien intervient par un mouvement vers l'arrière suivi d'un dégagement en plongeant – un geste technique qui pourrait également être ajouté à cette combinaison.

**Combinaison prise de balle - relance à la main et prise de balle - tir :** il existe également des combinaisons techniques qui relient la phase de non-possession à la phase de possession. La combinaison la plus fréquemment utilisée allie une prise de balle à une relance à la main. Dans cette combinaison, le gardien lance la transition offensive au moyen d'une passe de la main, appelée passe initiale. On peut aussi avoir recours à la combinaison prise de balle et tir. Dans les deux cas, le gardien doit réaliser son action dans un délai maximum de quatre secondes afin de ne pas nuire à la fluidité du jeu. En intégrant ces combinaisons techniques (dans des situations de jeu) aux entraînements, le gardien peut développer des habitudes motrices utiles pour les matches.

**Autres combinaisons :** tous les gestes qui impliquent une glissade ont tendance à être associés au plongeon et offrent au gardien une dernière chance de toucher le ballon pour le capter ou le dégager. Le futsal n'est pas une science exacte. C'est un sport créatif qui offre un large éventail de solutions, et nous reconnaissons à ce titre qu'il existe des variantes techniques efficaces qui ne correspondent pas exactement aux méthodes présentées dans le présent manuel.

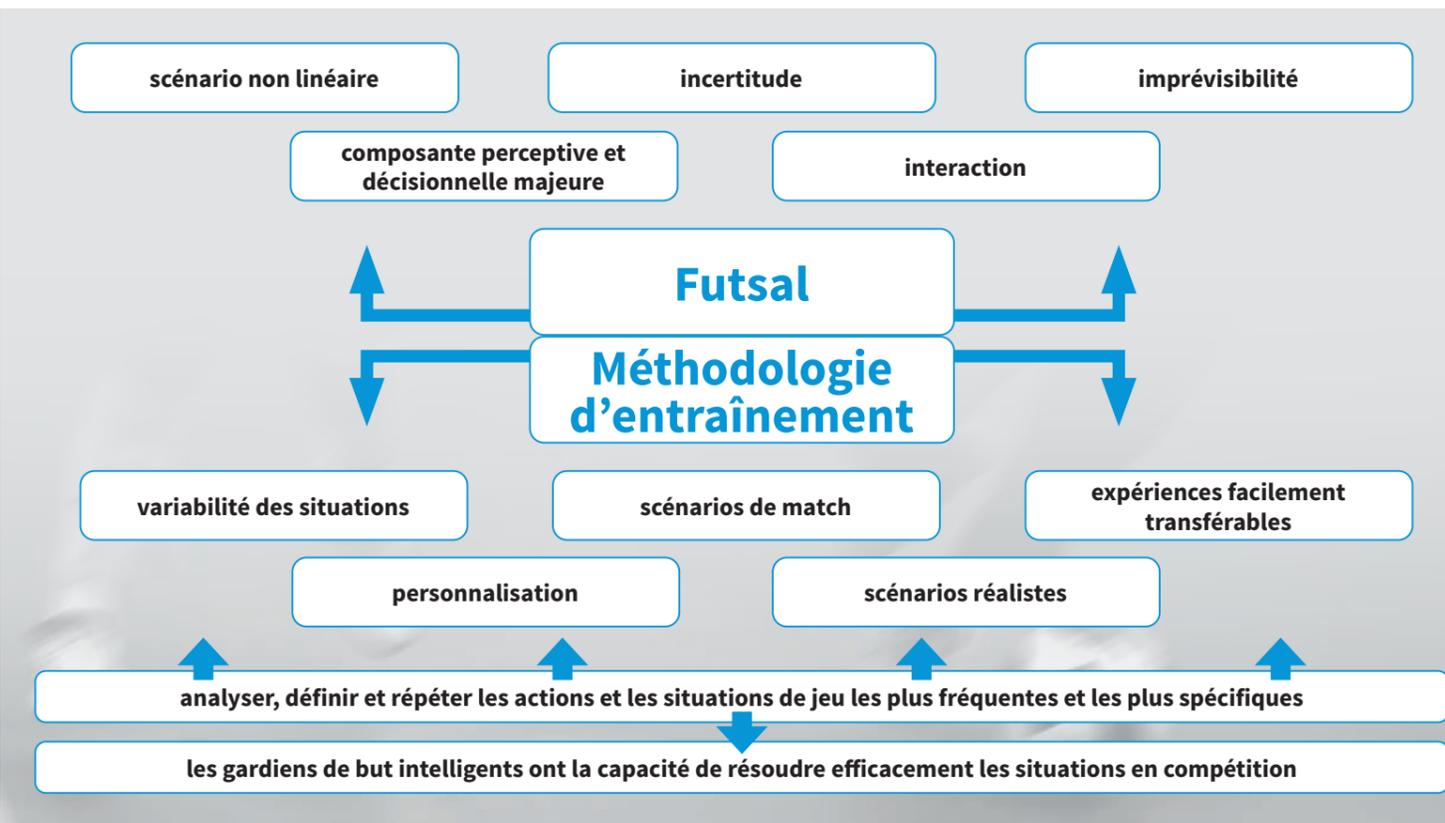
Ces combinaisons techniques doivent être reproduites dans toutes les séances d'entraînement afin d'offrir aux gardiens des possibilités d'apprentissage par l'expérience. De cette manière, ils s'habituent à les réaliser efficacement dans les situations de match. En respectant la logique du jeu et l'ordre de chaque combinaison technique, un large éventail de combinaisons techniques apparaît.





MÉTHODE

La méthode de formation et d'entraînement utilisée pour former les gardiens de futsal est traditionnellement linéaire, simpliste et isolée de celle des autres membres de l'équipe. Cela s'explique en partie par le fait que le rôle du gardien a longtemps été considéré comme un poste de spécialistes purs. Cependant, grâce à la meilleure compréhension du rôle du gardien et de l'importance de son implication dans la construction du jeu et l'approche tactique de l'équipe, une approche différente de l'entraînement des portiers s'est imposée.



Pour permettre au gardien d'occuper une place plus importante dans le jeu de l'équipe et pour l'impliquer davantage dans des situations tactiques où il est un instigateur clé, il doit devenir un élément central de chaque séance d'entraînement. Les gardiens modernes doivent être aussi à l'aise balle au pied que les joueurs de champ, et il convient de travailler sur cet aspect du jeu. Cette approche moderne du rôle et de la contribution du gardien a peut-être eu pour effet de réduire le recours au power play et à l'utilisation d'un joueur de champ supplémentaire dans le cinq. Elle peut également expliquer la réduction de l'impact du power play au cours des dernières années.

Cette approche des sports collectifs vise à analyser le comportement du gardien dans le contexte global du jeu, dans lequel son interaction avec l'environnement changeant implique une série d'exigences, obligeant le gardien à agir en s'adaptant au contexte. Cela peut dépendre non seulement des capacités propres aux joueurs, mais aussi, dans une large mesure, de l'incertitude liée aux circonstances du jeu.



GARDIEN DE BUT DE FUTSAL

Les éléments suivants caractérisent le futsal :

- **Un sport où les situations sont imprévisibles et en constante évolution, et qui implique des exigences cognitives élevées et des besoins de prise de décision.**
- **Une activité non linéaire** : les actions ne se succèdent pas dans un ordre prédéterminé. La séquence des événements est aléatoire et imprévisible.
- **Incertitude** : l'environnement est en constante évolution, les mouvements et les gestes techniques doivent donc être adaptés en permanence. Ces compétences s'appuient fortement sur le système perceptif et sont rythmées par des éléments extérieurs, ce qui signifie que le rythme est déterminé par ce que font les coéquipiers et les adversaires d'un joueur. En s'adaptant au jeu, le gardien cherche à réduire l'incertitude pour rendre le jeu plus prévisible.
- **Interaction** : le gardien n'est pas seul sur le terrain, ses actions et son comportement dépendent de ses coéquipiers et de ses adversaires, et vice versa.

Une fois que l'entraîneur a défini et compris les caractéristiques essentielles du futsal, il peut envisager une méthode de travail et d'entraînement visant l'efficacité. Cette méthode doit prendre en compte l'ensemble de l'équipe et pas simplement le gardien. Afin de développer et d'améliorer le potentiel du gardien de futsal, elle doit, dans l'idéal, prendre en compte les principes suivants :

**Optimisation** : quête de l'efficacité dans l'exécution des tâches, et recherche de résultats en constante amélioration. L'objectif de l'entraîneur doit être d'aider le gardien à progresser d'une manière contrôlée, graduelle et informée.

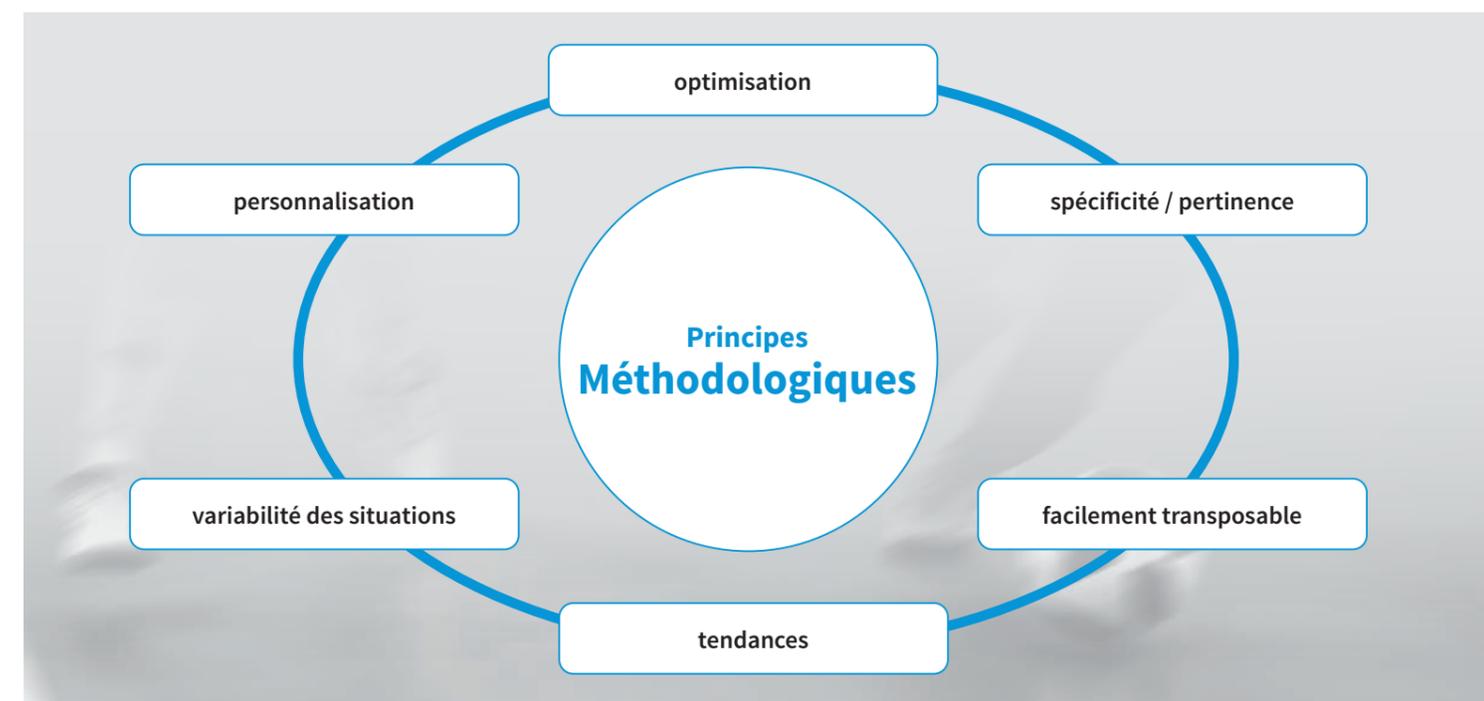
**Pertinence** : il est primordial pour l'apprentissage à long terme que le gardien soit confronté à des scénarios d'entraînement réalistes et pertinents dans des situations de jeu. Cette approche est bénéfique pour son expérience d'apprentissage. Cet aspect peut également être compris d'un point de vue tactique, puisque les actions techniques et tactiques produisent des déplacements similaires à ceux rencontrés en match. Indépendamment de chaque situation de jeu, les exigences physiologiques (mise à contribution lors des matches), les efforts et les déplacements servent à développer les structures aérobies / anaérobies et squeletto-musculaires nécessaires aux différentes réactions.

**Expériences facilement transposables** : résultat de l'élément précédent par lequel le gardien apprend d'une variété d'expériences qui, bien qu'elles ne soient pas susceptibles d'être rencontrées en match, offrent un large éventail d'opportunités d'apprentissage par l'expérience. Il est important de stocker des informations sur les stimuli émotionnels et fonctionnels afin de pouvoir s'en souvenir et décider de la meilleure réponse à chaque situation de jeu.

**Actions habituelles** : la répétition d'actions similaires permet de créer des habitudes. Les gardiens sont souvent impliqués dans des scénarios d'entraînement spécifiques qui encouragent la répétition de comportements efficaces à appliquer en match. Il est préférable de concevoir des activités d'entraînement qui reproduisent le plus fidèlement possible la situation souhaitée et qui, grâce à la répétition d'expériences pertinentes, conduisent à l'adoption par le gardien d'une habitude ou d'un comportement efficace en situation de match.

**Variabilité des situations** : le gardien acquiert et perfectionne des schémas moteurs stables grâce à des actions de jeu réalistes. Par conséquent, les scénarios d'entraînement proposés devraient être libres. Compte tenu de leur nature, chaque séance d'entraînement et chaque match posent de nombreux défis similaires, mais pas identiques, qui nécessitent une solution efficace. Ces situations légèrement différentes que l'on retrouve dans un même contexte (« répétition sans répétition ») favorisent l'émergence de déplacements stables et adaptables, ce qui permet au gardien de développer une bibliothèque mentale de solutions et d'actions adaptables en situation de match.

**Individualisation** : ce principe respecte les caractéristiques personnelles de chaque gardien. En évitant les séances d'entraînement standard qui présentent des résultats fixes pour chaque joueur (indépendamment de son âge, de son sexe ou de ses capacités), cette approche incite chaque gardien à résoudre les problèmes tactiques et situationnels qu'il rencontre en utilisant ses propres compétences techniques, ce qui l'aide souvent à développer un style personnel, correspondant à ses caractéristiques émotionnelles, physiques, techniques et cognitives propres. Un entraîneur ne doit intervenir pour modifier ou adapter une séance qu'en cas d'échec récurrent évident, qui conduit à des solutions inefficaces ou à certaines actions impliquant un risque élevé de blessure.



**La méthode adoptée comprend les éléments suivants :**

**Le gardien :** l'intérêt du joueur doit toujours être au cœur du processus d'apprentissage. L'objectif est toujours d'améliorer ses capacités et compétences.

**L'entraîneur :** doit agir comme un guide ou un conseiller. Ce rôle implique de concevoir des contextes d'apprentissage constructifs au lieu d'être un simple instructeur. En plus de proposer des situations impliquant des contraintes qui favorisent l'apprentissage et l'adaptation du gardien au jeu, l'entraîneur doit guider le portier en lui faisant part de ses commentaires afin de l'aider à s'améliorer par le biais de l'apprentissage et de l'introspection.

**Objectifs :** décrivent une compétence (tactique, technique, théorique, etc.) que le gardien doit acquérir. Ils doivent être clairement définis, en lien avec d'autres, pertinents et permettre d'évaluer la compréhension.

**Activités :** entraînement permettant de remplir les objectifs. En concevant, en mettant en œuvre et en supervisant les différentes variables de l'activité par l'observation, l'entraîneur crée un environnement adapté aux besoins du gardien de but. L'entraîneur peut et doit modifier les conditions de l'activité en y ajoutant des contraintes. Ces contraintes sont les facteurs ou variables qui peuvent être modifiés pour orienter les activités vers un objectif souhaité. Deux catégories d'activités peuvent être menées : les exercices et les activités / tâches. Nous comparons ici les deux :

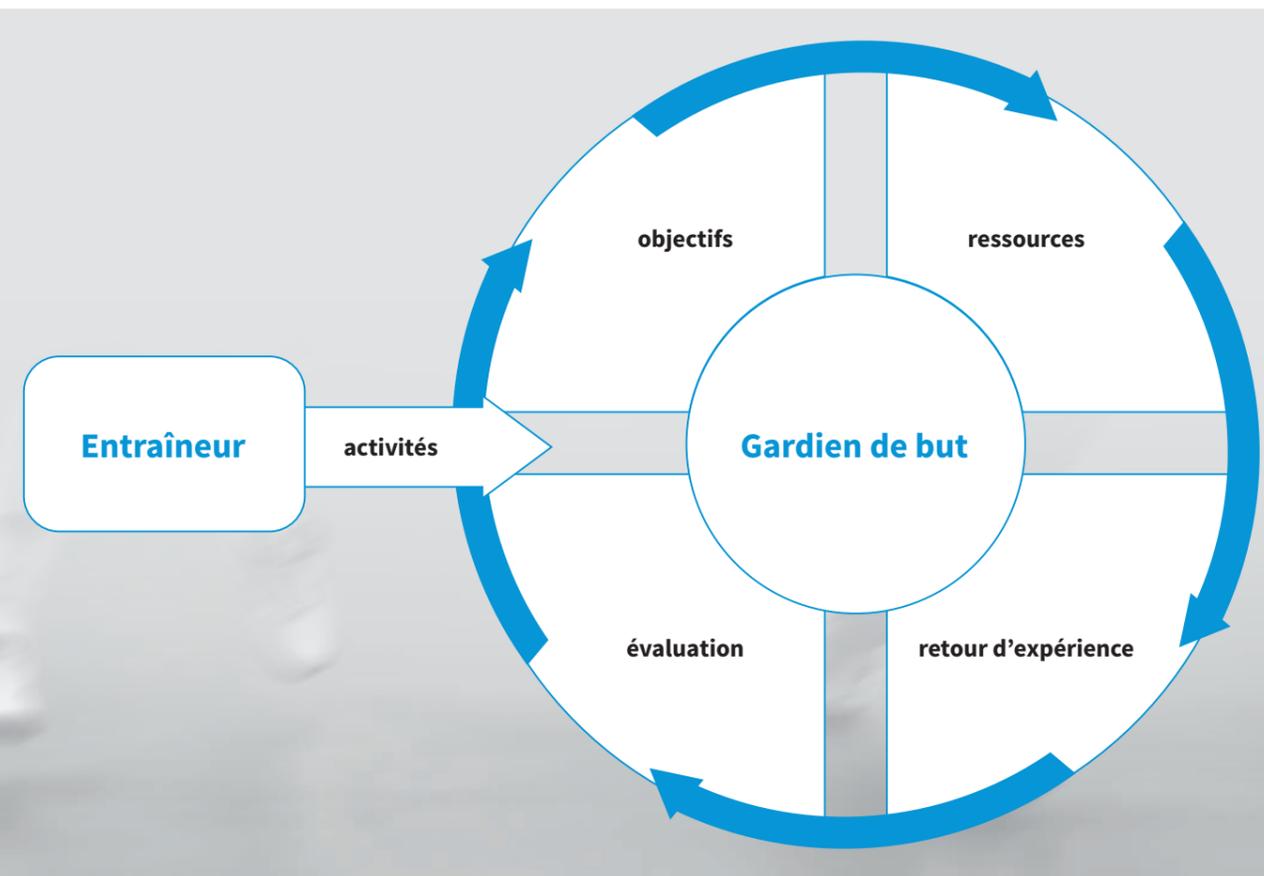


EXERCICE	ACTIVITÉ
Action hors contexte	Entraînement en contexte
Environnement fermé et prévisible	Environnement libre et inconnu
Exécution mécanique	Adapté aux situations de match
Répétition stéréotypée	Solution à un problème tactique
Solution unique déjà fournie	Choix entre plusieurs solutions
Niveau d'incertitude plus faible	Niveau d'incertitude plus élevé
Prise de décision faible	Prise de décision importante
Ne favorise pas la connaissance du jeu	Favorise la connaissance du jeu

**Retour d'information :** élément essentiel de l'approche dite « planifier, exécuter et réviser » du développement des joueurs et des relations entre les joueurs et les entraîneurs. Il s'agit d'équilibrer l'apport externe de l'entraîneur avec l'expérience ou la compréhension du joueur, ce qui peut être réalisé de différentes manières. Chaque séance doit permettre un échange d'information réciproque. Il s'agit d'un autre moyen d'intervention dans le processus d'enseignement et d'apprentissage de l'entraîneur, qui peut avoir lieu pendant ou après les séances, au cours desquelles l'entraîneur et le joueur peuvent discuter de la séance, des activités, des défis, de l'apprentissage et des adaptations nécessaires pour rendre cette séance plus pertinente ou plus stimulante. L'auto-évaluation et la critique sont des éléments importants pour les entraîneurs et les joueurs. Il faut éviter les critiques non constructives et rechercher les aspects positifs par le biais de la discussion.

**Ressources :** pour assurer un développement pratique réussi, il n'est pas nécessaire d'utiliser du matériel sophistiqué ou complexe. Il suffit de disposer de ballons de futsal, d'un espace d'entraînement suffisant (avec des lignes, une surface de réparation et un but) et d'avoir des tireurs pour effectuer un entraînement tenant compte des interférences contextuelles qui existent en match. Le fait de ne pas utiliser suffisamment de matériel spécifique pourrait fausser le contexte de l'entraînement. Le matériel doit servir à atteindre un objectif.

**Évaluation :** en tant qu'entraîneurs, nous devons mettre en place divers mécanismes pour vérifier l'évolution du gardien et le processus d'enseignement et d'apprentissage en comparant les niveaux de compétence initiaux avec les niveaux de compétence actuels. L'observation systématique et l'enregistrement d'informations par le biais de la mémoire, d'outils écrits et/ou audiovisuels peuvent contribuer à cette tâche, bien que tous les entraîneurs ou joueurs n'aient pas accès à toutes ces ressources. Il est fortement recommandé d'impliquer le gardien dans ce processus d'apprentissage et d'amélioration des performances.



## 10.1 Conseils méthodologiques

**L'entraîneur des gardiens doit tenir compte des éléments suivants lors de la planification, de la conception et de l'élaboration des séances d'entraînement :**

**Entraînements en conditions réelles :** le processus de planification doit avant tout refléter les besoins de chaque joueur et s'appuyer sur l'analyse de scénarios d'entraînement ou de jeu. L'un des principaux objectifs de chaque exercice devrait être de recréer une situation de jeu dans laquelle les joueurs travaillent sur les objectifs de la séance par le biais de défis et de contraintes.

**Stimuli spécifiques / éléments déclencheurs :** il s'agit des sollicitations spécifiques auxquelles un gardien de but doit prêter attention pendant l'entraînement ou le match (trajectoires, vitesses, angles, orientation du corps, positionnement, avantages, intentions des adversaires). Il est important d'intégrer ces stimuli aux entraînements afin d'améliorer la perception et l'attention sélective des gardiens. L'utilisation excessive de stimuli non spécifiques qui ne correspondent pas à des situations réelles (par exemple, des stimuli sonores comme les applaudissements d'un entraîneur, une lumière ou un dossard) peut ne pas amener les améliorations recherchées.

**Fluidité dans le jeu :** il est important d'avoir des situations réalistes et continues, avec des deuxièmes ballons (occasions de marquer une deuxième fois après une déviation ou un arrêt), l'enchaînement des prises de balle avec des lancers ou des tirs, et l'utilisation de contraintes de découverte guidée dans les activités d'entraînement afin de pousser le gardien à s'adapter aux circonstances changeantes du jeu (Variante, adaptation et progression).

**Espace, actions et comportements habituels du gardien :** l'utilisation de références spatiales réelles (par exemple, les lignes qui délimitent la surface de réparation) favorise le positionnement, l'orientation du corps et les actions que le gardien effectue dans le jeu et offre des conditions de jeu réalistes. L'entraîneur doit éviter de recourir trop fréquemment à d'autres actions non spécifiques ou même non souhaitées susceptibles de conduire à une baisse des performances et à l'adoption d'habitudes ou de comportements inefficaces. Il faut par exemple éviter les exercices dos au jeu (c'est-à-dire en obligeant le gardien à commencer les exercices dos au jeu sans pouvoir percevoir ce qui se passe sur le terrain comme cela se produit rarement, voire jamais, dans un match), l'introduction de mouvements ou d'actions que les gardiens n'effectueraient jamais dans des circonstances normales ou la réalisation d'activités dans des espaces qui ne sont pas habituels ou qui n'offrent pas les points de repère normaux permettant une bonne orientation et une bonne prise de décision pour les gardiens.

**Participation et implication de tous les gardiens de but :** dans la mesure du possible, les entraîneurs doivent essayer d'organiser l'activité de manière à ce que tous les gardiens de but restent physiquement et mentalement impliqués dans une séance d'entraînement. Il est bon d'alterner entre une participation consécutive et une participation simultanée. Le gardien devrait se voir attribuer différents rôles au cours d'une séance, y compris celui de joueur de champ, afin de développer son jeu de jambes, son physique et sa capacité à protéger le ballon lorsqu'il est sous pression.

**Interactions :** les actions et les comportements du gardien ne sont pas isolés du reste de l'équipe. Ils dépendent des actions et comportements des coéquipiers et des adversaires. C'est pourquoi les gardiens doivent également intervenir comme joueurs de champs, que ce soit en tant qu'adversaires ou coéquipiers, car cela favorisera l'émergence d'interactions par le biais de la communication motrice, verbale et gestuelle.

**Situations de visibilité réduite, positionnement « imparfait » et timing d'intervention variable / imprévisible :** en raison de la présence dans le champ de vision du gardien de joueurs en mouvement (qu'il s'agisse d'adversaires et/ou de coéquipiers) susceptibles de l'empêcher de bien voir de la trajectoire du ballon, l'entraîneur doit également essayer de faire en sorte que les interventions du gardien se déroulent dans des circonstances réalistes. Le fait de donner aux adversaires un avantage dans le cadre d'un exercice ou d'une activité, en plus d'ajouter des éléments imprévisibles, stimule l'attention et la vigilance pendant la séance d'entraînement.

## 10.2 Paramètres de la tâche / de l'activité

**Nombre de répétitions avec variabilité :** chaque exercice ou activité requiert un nombre différent de répétitions, en reconnaissant qu'une répétition exacte est impossible à réaliser, mais chaque répétition doit offrir une certaine variabilité nécessitant un ajustement de la réaction. On atteint un nombre approprié de répétitions lorsqu'elles suffisent à entraîner des améliorations et des adaptations chez le gardien de but, sans en abuser afin d'éviter la fatigue.

**Durée des interventions :** elle dépend du jeu. Le fait de ne pas établir une chorégraphie avec une série d'actions préalablement établies par l'entraîneur, ou une durée prédéterminée de l'intervention du gardien, correspond à la dynamique imprévisible et incertaine du jeu. Une durée trop longue peut être contre-productive, car les efforts de longue durée peuvent nuire à l'intensité, à la vitesse ou à la qualité de l'exécution. De plus, le gardien intervient rarement plus d'une, deux ou, au maximum, trois fois de suite.

**Rapport travail / repos :** normalement, il faut privilégier une participation de type consécutif (le même gardien n'effectue pas toutes ses répétitions consécutivement, elles seront étalées dans le temps). L'entraîneur doit éviter les charges de travail qui dépassent les niveaux auxquels le gardien est normalement confronté en compétition. Ce type de participation permet également au gardien de s'autoanalyser après chaque intervention puisqu'il a suffisamment de temps pour y réfléchir lorsqu'il n'est pas en train de participer activement à l'entraînement.

**Complexité / difficulté :** l'entraîneur doit gérer ces paramètres en sachant quand rendre une tâche plus

difficile ou plus complexe.

**Charge cognitive :** cette charge est déterminée par l'effort mental demandé au gardien lors d'une activité d'entraînement donnée. La complexité de la tâche, le nombre d'actions ou de phases de jeu qu'elle comporte, le nombre de décisions que le gardien doit prendre et le nombre de stimuli auxquels il est confronté font partie des facteurs qui augmentent la charge cognitive. Par exemple, lorsqu'une activité offre plusieurs options de tir au lieu d'une seule, ou si elle permet au gardien de but de lancer une transition offensive après avoir récupéré le ballon, la charge cognitive sera plus importante que si l'activité est réalisée après avoir récupéré le ballon.

**Symétrie droite-gauche :** le nombre d'actions ou de répétitions doit être équilibré des deux côtés du joueur pour favoriser le développement bilatéral. Toute tâche doit être exécutée sur les côtés droit et gauche du terrain, et tout exercice axé sur l'amélioration technique doit également être exécuté en utilisant les deux côtés du corps.

En résumé, l'objectif de ces paramètres d'entraînement est de privilégier la qualité à la quantité.

**Évaluation :** elle peut être fournie au gardien sur le terrain pendant les séances d'entraînement ou les matches, après une intervention (retour d'information récurrent), ou le processus peut également être évalué (efficacité des tâches, Variantes possibles, améliorations organisationnelles, etc.)

Le rôle de l'entraîneur est d'aider chaque gardien de futsal avec lequel il travaille à réaliser son potentiel. Dans le cadre de la phase de développement du joueur, l'objectif est de donner au gardien des bases solides permettant un développement adéquat, complet et équilibré pour l'avenir. Lorsqu'il s'agit de compétition de haut niveau, la tâche de l'entraîneur est davantage axée sur l'obtention de résultats grâce à des niveaux de performance élevés. Une progression importante implique que l'entraîneur aide au développement de gardiens solides et polyvalents, capables de s'adapter à n'importe quel style ou système de jeu et de relever tous les défis du futsal.

L'approche méthodologique pratiquée pendant de nombreuses années, et jusqu'à une période très récente, est une approche totalement linéaire dans laquelle le gardien est rarement obligé de réfléchir pendant l'entraînement et où l'accent est mis sur l'exécution de la technique. Le fait d'exposer le gardien de but à un contexte fermé, préétabli et familier, élimine l'imprévisibilité et l'incertitude, ce qui va à l'encontre des principes généraux de ce sport. En outre, le contenu des entraînements se réduisait à des actions techniques (spécifiques ou non aux gardiens, et parfois irréalisables) à appliquer par un gardien dans une situation défensive.

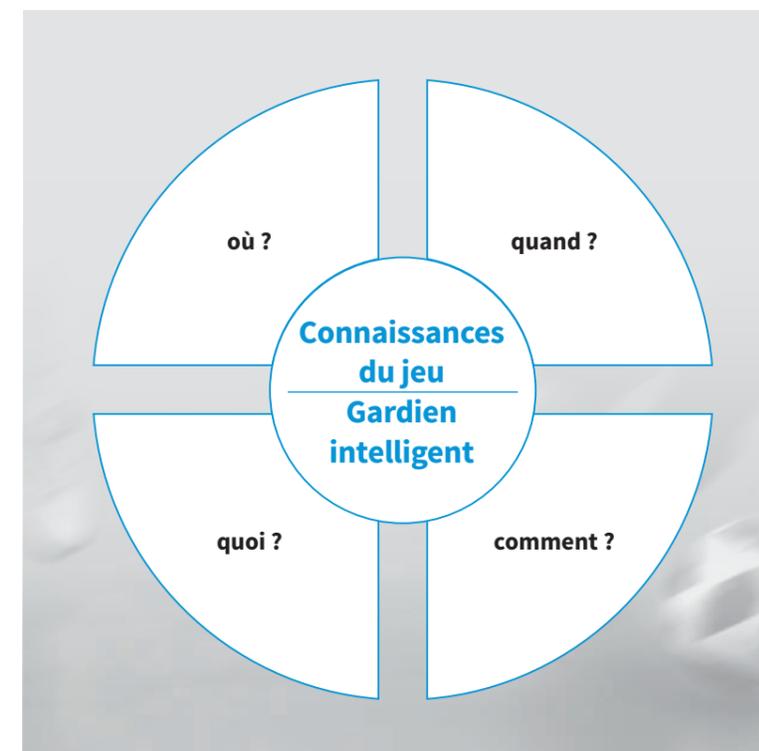
La méthode d'entraînement moderne vise à reproduire les caractéristiques imprévisibles du jeu. Le fait d'exposer un joueur à une situation de jeu libre lui permet d'analyser la situation et de prendre des décisions en fonction des circonstances spécifiques à chaque poste. L'approche optimale consiste à concevoir des scénarios d'entraînement dans lesquels le gardien doit s'adapter aux éléments suivants :

**Où :** facteurs spatiaux liés au jeu tels que les distances, le positionnement et les angles

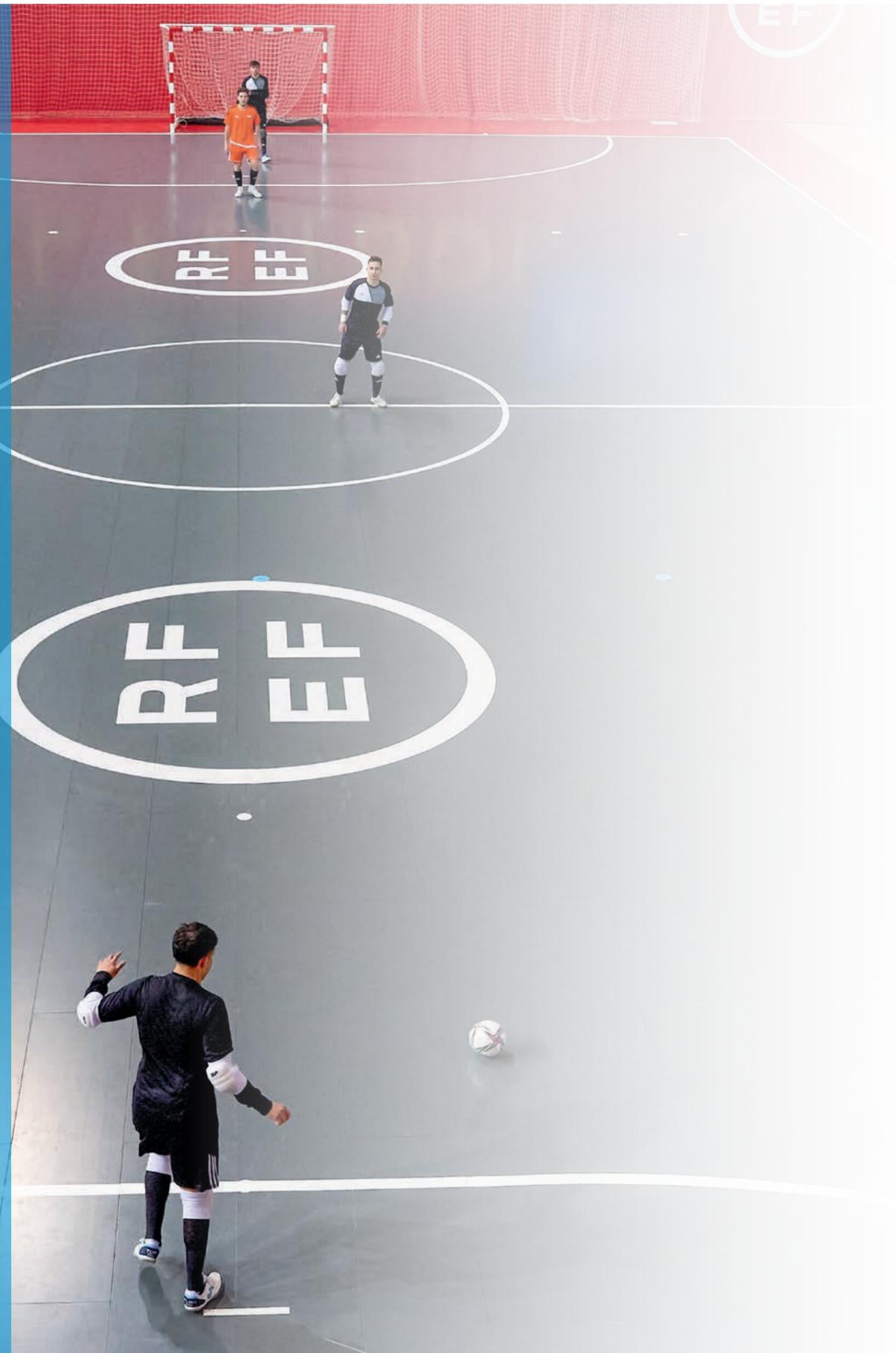
**Quand :** facteurs temporels tels que le timing (coordination temporelle et adaptation aux coéquipiers, aux adversaires, à la trajectoire du ballon, à la vitesse d'exécution, etc.)

**Quoi :** facteurs tactiques conditionnés par la perception et la prise de décision constante dans chaque phase de l'intervention du gardien de but.

**Comment :** facteurs techniques liés à l'exécution de techniques non habituelles et improvisées qui sont fortement conditionnées par les relations que le gardien établit avec ses coéquipiers et ses adversaires dans le cadre des matches. Les caractéristiques et les possibilités physiques, motrices et émotionnelles de chaque gardien dans une situation spécifique.



En favorisant ce type d'habitudes par l'entraînement et la préparation théorique et pratique, on encourage le gardien à acquérir une plus grande capacité d'adaptation aux situations changeantes, qui caractérisent notre discipline. On contribue ainsi à développer des gardiens intelligents capables de résoudre efficacement les différentes situations problématiques auxquels ils font face en match.



## Relancer, rester sur ses gardes et gérer les ballons aériens

### Organisation

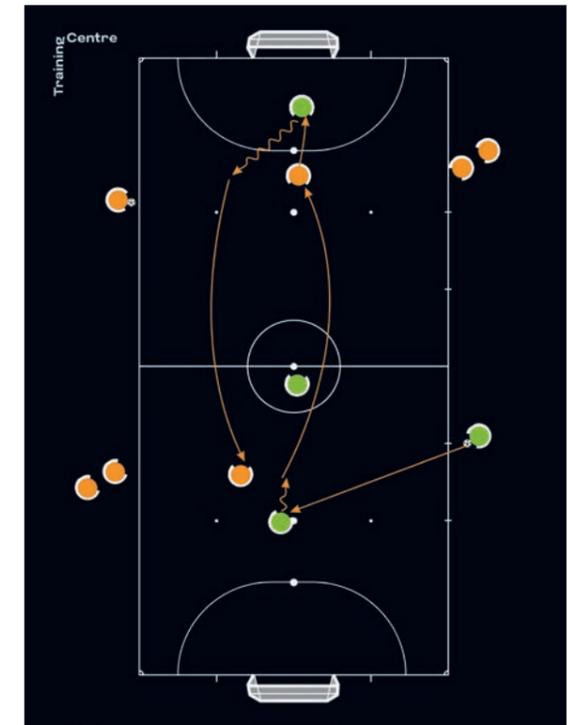
- Utiliser tout le terrain.
- Délimiter trois zones, selon le schéma ci-dessus.
- Placer un gardien dans chaque but, un gardien sur la ligne médiane et un gardien avec le ballon en dehors du terrain, sur un côté.
- Placer un pivot dans chacune des zones d'attaque.
- Placer deux attaquants en dehors du terrain au niveau de la ligne des dix mètres, dans chaque camp et de chaque côté.

### Consignes

- Le gardien en dehors du terrain fait une passe à l'un des gardiens défendant un but.
- Celui-ci adresse un ballon aérien au pivot placé dans la zone d'attaque adverse. Ce dernier contrôle et tire au but, ou tire en première intention.
- Le gardien sur la ligne médiane tente d'intercepter les passes aériennes.
- Si le gardien qui défend se saisit du ballon, il peut tirer directement au but adverse ou passer à son pivot dans la zone offensive opposée. Ce dernier défiera le gardien adverse en 1 contre 1.
- Pour ajouter un niveau de difficulté supplémentaire, après avoir fait sa passe aérienne, le gardien doit toucher la coupelle bleue placée à environ 15 mètres du but avant de pouvoir se replier vers sa cage.
- Si le gardien dévie le ballon hors du terrain, un des attaquants placés sur le côté entre en jeu avec un deuxième ballon afin de créer une situation de 2 contre 1. Ce joueur peut tirer au but ou passer au pivot qui se positionne au second poteau.

### Variante

- Si le gardien dévie le ballon hors du terrain, deux attaquants entrent en jeu (un de chaque côté) et le pivot passe en défense, ce qui crée une situation de 2 contre 2.



FIFA Training Centre

### Éléments techniques

- Afin de confronter le gardien à différents types de tir, demander aux attaquants qui entrent en jeu de rester sur les ailes.
- Lorsque son adversaire relance le jeu, le gardien doit être attentif au type de relance (à la main ou au pied) pour savoir jusqu'où il peut s'éloigner de sa ligne.

## Tirs à bout portant et relances rapides

### Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Tracer une ligne médiane à l'aide de coupelles.
- Placer un but à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but ainsi qu'un gardien sur chaque ligne de touche (voir variante 1 ci-dessus).
- Organiser un 2 contre 2.

### Consignes

- Le ballon part de l'un des gardiens de but.
- Le gardien passe le ballon à un coéquipier situé dans sa moitié de terrain.
- L'équipe en possession a quatre passes maximum ou six secondes pour tirer au but.
- Au terme de chaque attaque, le gardien a deux options de relance :
  - passer à un coéquipier placé derrière la ligne médiane ; ou
  - mettre le ballon à terre et dribbler vers le but adverse avant de tirer.

### Variantes

#### Variante 1

- si le gardien s'empare du ballon ou relance rapidement le jeu, il peut adresser une passe à l'un des gardiens situés sur la ligne de touche avant de permuter avec lui.

#### Variante 2

- les joueurs de champ peuvent s'appuyer sur les gardiens des lignes de touche à tout moment.

### Éléments techniques

- Lorsque le gardien capte le ballon, il ne peut effectuer une passe à ses partenaires que dans la profondeur (derrière la ligne médiane).
- Dans les situations de 2 contre 1, le gardien doit tenter d'anticiper le jeu.
- Le gardien doit observer le jeu et repérer le joueur démarqué.



FIFA Training Centre

## Créer le surnombre grâce au gardien

### Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Placer un troisième gardien le long de la ligne de touche avec plusieurs ballons.
- Organiser un 2 contre 2, plus deux gardiens.

### Consignes

- Le gardien en dehors du terrain adresse une passe à l'un des deux autres gardiens.
- Les joueurs de champ de l'équipe en possession ont droit à deux touches de balle. Le gardien a droit à autant de touches de balle qu'il le souhaite.
- Chaque fois que le ballon sort du terrain, le gardien de but sur la touche remet la balle en jeu en l'envoyant au gardien de l'équipe en possession.
- L'équipe qui marque le plus de buts a gagné.

### Variantes

#### Variante 1

- le gardien commence sur une aile et non dans une zone centrale.

#### Variante 2

- délimiter une zone centrale dans laquelle les gardiens ont droit à deux touches de balle et quatre secondes. Ils n'ont pas de limite de touches ou de temps sur les ailes.

### Éléments techniques

- Inciter les gardiens à jouer un rôle actif dans les attaques.
- S'appuyer sur les qualités techniques du gardien pour lancer l'attaque.
- Inciter les gardiens à trouver rapidement des solutions grâce à une bonne distribution du ballon.



FIFA Training Centre

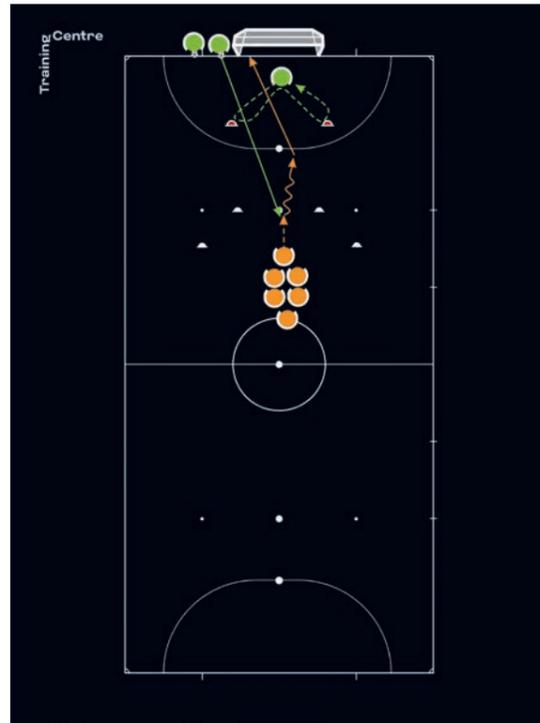
## Parades et relance

### Organisation

- Utiliser le terrain entier.
- Placer un but à chaque extrémité du terrain.
- Matérialiser une ligne à l'aide de coupelles à 9 m de l'un des buts.
- Avec trois gardiens : placer un gardien dans un but (gardien 1) et les deux autres à côté du but (gardiens 2 et 3).
- Donner un ballon aux gardiens 2 et 3.
- Placer six attaquants en file derrière la ligne des 9 m.
- Placer une coupelle à 5 m dans l'axe de chaque poteau.

### Consignes

- Le gardien 1 se place au milieu de son but, légèrement devant sa ligne, et doit faire des aller-retour entre ce point et les deux coupelles.
- Tandis qu'il se déplace entre le milieu de son but et les coupelles, le gardien 2 transmet le ballon (à la main et au sol) au premier attaquant de la file. Ce dernier a deux options : tirer en restant derrière la ligne des 9 m ou contrôler le ballon derrière la ligne des 9 m puis avancer jusqu'aux abords de la surface et tenter de battre le gardien en 1 contre 1. Dans ce dernier cas de figure, l'attaquant a trois secondes pour finaliser après avoir contrôlé le ballon.
- Si le gardien parvient à s'interposer, l'attaquant peut à nouveau tenter sa chance, en deux touches maximum.
- La séquence prend fin si le ballon sort du terrain, si le gardien parvient à le capter ou si l'attaquant marque.
- Une fois la séquence terminée, les gardiens alternent : le gardien 3 transmet le ballon au deuxième attaquant, le gardien 2 prend place dans le but et le gardien 1 va se placer à côté du but.



FIFA Training Centre

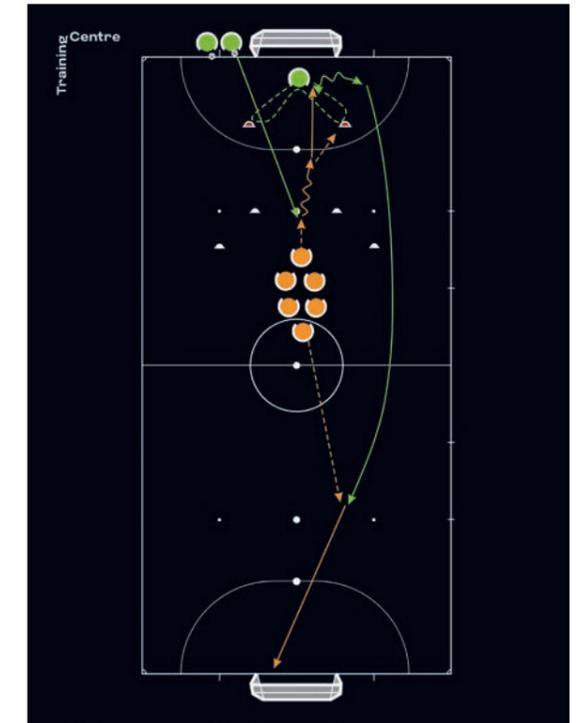
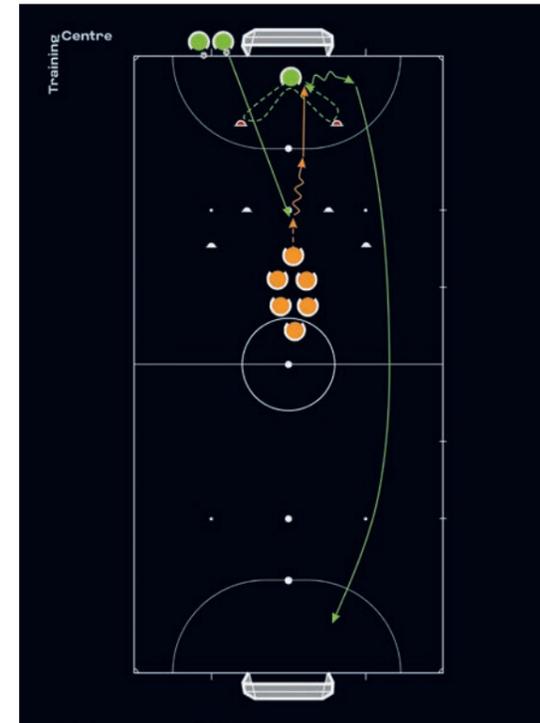
### Variantes

#### Variante 1

- Si le gardien réussit à s'emparer du ballon, il peut tenter de marquer directement dans le but opposé sur un dégagement. S'il ne parvient pas à marquer, il reste dans le but et prend part à une nouvelle séquence.

#### Variante 2

- Si le gardien réussit à s'emparer du ballon, il doit déclencher une contre-attaque rapide avec une relance longue à la main en direction du dernier attaquant de la file. Ce dernier devra se placer dans la moitié de terrain adverse et conclure en une touche, quatre secondes maximum après que le gardien a récupéré le ballon. L'attaquant qui vient de frapper au but peut gêner la relance du gardien.



#### Variante 3

- Après s'être emparé du ballon, le gardien a le choix entre tenter de marquer directement sur son dégagement ou transmettre le ballon au dernier attaquant de la file.

#### Éléments techniques

- Le gardien doit lire le langage corporel de l'attaquant pour savoir s'il doit quitter sa ligne et réduire l'angle de frappe.
- Si le gardien a déjà quitté sa ligne en prévision d'un 1 contre 1 et que l'attaquant se prépare à frapper au but, il doit se mettre sur ses appuis pour éviter d'être en mouvement lorsque l'attaquant déclenchera son tir.

## Intervenir sur des tirs axiaux

### Organisation

- Matérialiser une zone de 15 x 20 m.
- Placer un but à l'une des extrémités de la zone.
- Matérialiser une ligne à 9 m du but à l'aide de coupelles.
- Avec trois gardiens : placer un gardien dans un but (gardien 1) et les deux autres à côté du but (gardiens 2 et 3).
- Donner un ballon aux gardiens 2 et 3.
- Placer six attaquants en file derrière la ligne des 9 m.

### Consignes

- Le gardien 2 transmet le ballon, à la main et au sol, au premier attaquant de la file, qui doit conclure en une touche sans dépasser la ligne des 9 m.
- La séquence prend fin si le ballon sort du terrain, si le gardien parvient à le capter ou si l'attaquant marque.
- Une fois la séquence terminée, les gardiens alternent : le gardien 3 transmet le ballon au deuxième attaquant, le gardien 2 prend place dans le but et le gardien 1 va se placer à côté du but.
- Si le gardien repousse le tir et que le ballon revient à l'attaquant, celui-ci peut à nouveau tenter sa chance, mais il a deux touches pour finaliser.

### Variantes

#### Variante 1

- Un second attaquant peut participer à l'action afin d'augmenter le niveau d'incertitude chez le gardien.
- Le gardien doit se déplacer latéralement d'un poteau à l'autre tout en restant légèrement devant sa ligne. Il doit toucher les montants puis se préparer à intervenir dès que l'attaquant reçoit le ballon.
- Si le gardien s'empare du ballon, il doit le transmettre au deuxième attaquant afin de générer une situation de 2 contre 1.



FIFA Training Centre

#### Variante 2

- L'attaquant peut choisir de tirer ou de servir un coéquipier, qui devra conclure.

#### Variante 3

- les attaquants peuvent se faire trois passes maximum avant de finaliser

#### Éléments techniques

- L'attaquant doit se tenir prêt pour les éventuels deuxième ballons repoussés par le gardien.
- Le gardien doit dévier le ballon sur les côtés pour éviter de donner une seconde chance à l'attaquant.
- Le gardien doit se tenir immobile, sur ses appuis, au moment de la frappe.



## Intervenir sur des frappes excentrées

### Organisation

- Matérialiser une zone de 15 x 20 m.
- Placer un but à l'une des extrémités de la zone.
- Matérialiser une ligne à l'aide de coupelles à 9 m de la ligne de but ainsi que deux zones latérales de 5 m de large.
- Prévoir deux attaquants dans chacun des couloirs centraux, placés environ 1 m derrière la ligne des 9 m.
- Prévoir deux attaquants sur chaque côté, placés environ 1 m derrière la ligne des 9 m.
- Avec quatre gardiens : placer un gardien dans un but (gardien 1) et les trois autres à côté du but (gardiens 2, 2,3 et 4).
- Donner un ballon aux gardiens 2, 3 et 4.

### Consignes

- Le gardien 2 transmet le ballon, à la main et au sol, à l'un des joueurs situés dans l'axe, qui devra finaliser en une touche.
- La séquence prend fin si le ballon sort du terrain, si le gardien parvient à le capter ou si l'attaquant marque.
- Une fois la séquence terminée, les gardiens alternent : le gardien 3 transmet le ballon, à la main et au sol, à l'un des attaquants suivants, le gardien 2 prend place dans le but, le gardien 1 va se placer dans la file à côté du but et le gardien 4 se prépare à lancer la séquence suivante.
- Si le gardien réussit à s'emparer du ballon, il doit le transmettre, à la main et au sol, à l'un des attaquants situés sur les côtés. Après avoir transmis le ballon, le gardien cède sa place à l'un des gardiens placés à côté du but. Celui-ci fait face à un attaquant excentré, qui a deux touches pour finaliser ou adresser un centre au deuxième poteau à son coéquipier situé dans le couloir opposé.
- L'attaquant qui reçoit la passe du gardien ne peut ni quitter son couloir, ni entrer dans la surface.



### FIFA Training Centre

### Variante

- Ajouter deux coupelles (voir schéma) et un attaquant à proximité de la ligne de sortie de but de part et d'autre du but.
- Le gardien qui lance la séquence a trois solutions : servir un joueur situé à proximité de la ligne de sortie de but, sur un côté ou dans l'axe.
- Le receveur pourra soit finir en une touche, soit servir un coéquipier, qui devra également tenter de finaliser en une touche.
- Si le gardien sert l'un des joueurs situés à proximité de la ligne de sortie de but, celui-ci pourra passer le ballon à l'un des deux joueurs placés dans l'axe ou à son coéquipier situé dans le couloir opposé.

### Éléments techniques

- En cas de tir, le gardien doit lancer ses bras en direction du ballon.
- Le gardien doit rester en position le plus longtemps possible.
- Il doit couvrir son but au maximum pour compliquer la tâche de ses adversaires.
- Il doit évaluer la situation et constamment adapter son placement en fonction des intentions de l'attaquant.



## Intervenir aux abords de la surface

### Organisation

- Matérialiser une zone de 15 x 20 m.
- Placer un but à l'une des extrémités de la zone.
- Matérialiser une ligne à 9 m du but à l'aide de coupelles.
- Placer cinq attaquants, 1 m derrière la ligne des 9 m.
- Prévoir une source de balles et un joueur le long de l'une des lignes de touche.
- Avec trois gardiens : placer un gardien dans un but (gardien 1) et les deux autres à côté du but (gardiens 2 et 3).

### Consignes

- Le joueur situé au niveau de la source de balles adresse un ballon (au pied) entre la ligne des 9 m et la surface pour le premier attaquant situé dans la file.
- Le premier attaquant a trois secondes pour conclure, mais il peut effectuer autant de touches qu'il le souhaite.
- Si le gardien repousse le tir et que le ballon revient à l'attaquant, celui-ci peut à nouveau tenter sa chance, mais il a deux touches pour finaliser.
- La séquence prend fin si le ballon sort du terrain, si le gardien parvient à le capter ou si l'attaquant marque.
- Une fois la séquence terminée, les gardiens alternent : le gardien 2 prend place dans le but, le gardien 1 va se placer dans la file à côté du but et le gardien 3 va se placer en tête de file.
- Si le gardien réussit à s'emparer du ballon, il doit le transmettre, à la main et au sol, au premier attaquant de la file avant de céder sa place au gardien suivant, lequel devra disputer un 1 contre 1 avec l'attaquant.

### Variantes

#### Variante 1

- Ajouter une source de balles et un joueur en face de la première source. L'attaquant pourra choisir depuis quelle source il sera servi.

#### Variante 2

- L'attaquant reçoit un ballon depuis une source puis un second ballon depuis l'autre source.



### FIFA Training Centre

#### Variante 3

- Placer deux ballons dans l'axe, entre la ligne des 9 m et la surface. Après avoir joué les ballons adressés depuis les deux sources, l'attaquant choisit l'un des ballons disposés dans l'axe et va disputer un 1 contre 1 face au gardien.

#### Variante 4

- L'attaquant choisit l'un des quatre ballons à disposition. Il a quatre secondes pour choisir le ballon (avec la possibilité de feinter) puis de trois secondes pour conclure une fois qu'il est en possession du ballon.

#### Éléments techniques

- Le gardien peut quitter sa surface uniquement s'il peut dégager le ballon ou le toucher afin de le dévier.



## Défendre son but

### Organisation

- Matérialiser une zone de 15 x 20 m.
- Placer un but à l'une des extrémités de la zone.
- Matérialiser une ligne à l'aide de coupelles à 9 m de la ligne de but ainsi que deux zones latérales de 5 m de large.
- Prévoir deux attaquants sur chaque côté, placés 1 m derrière la ligne des 9 m. Placer un attaquant dans la surface. Placer les deux derniers attaquants dans l'axe. À tour de rôle, ceux-ci iront se placer dans la surface, une fois l'action précédente terminée.
- Avec quatre gardiens : placer un gardien dans un but (gardien 1) et les trois autres à côté du but (gardiens 2, 3 et 4).
- Donner un ballon aux gardiens 2, 3 et 4.

### Consignes

- La gardien 2, placé à côté du but, a deux solutions pour démarrer chaque séquence : il peut soit servir l'attaquant situé dans la surface, qui devra finir en une touche, soit passer le ballon à l'un des joueurs excentrés, qui devra contrôler, avancer balle au pied et tenter sa chance ou servir son coéquipier au deuxième poteau.
- La séquence prend fin si le ballon sort du terrain, si le gardien parvient à le capter ou si l'attaquant marque.
- Une fois la séquence terminée, les gardiens alternent : le gardien 3 transmet le ballon, à la main et au sol, à l'un des attaquants suivants, le gardien 2 prend place dans le but, le gardien 1 va se placer dans la file à côté du but et le gardien 4 se prépare à lancer la séquence suivante.
- Tant que le ballon est en jeu, tous les joueurs de champ, y compris ceux qui attendent leur tour, peuvent tenter de finaliser (en deux touches maximum).



FIFA Training Centre

### Variante

- L'attaquant situé dans la surface a trois touches maximum pour finaliser.
- Si le gardien capte le ballon, l'attaquant qui vient de tenter sa chance devient défenseur, ce qui génère un 2 contre 1 + gardien. Le gardien passe le ballon, à la main et au sol, à l'un des attaquants et gère cette nouvelle situation avec l'aide de son défenseur.

### Éléments techniques

- Le gardien doit se concentrer sur son placement pour gérer au mieux les différentes situations.
- Il doit constamment ajuster son placement afin d'être toujours situé entre le ballon et son but.
- En cas de lancer de jambe, il doit veiller à faire glisser son talon au sol.



## Défendre sur les tirs à mi-distance

### Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Délimiter une surface de 2 x 20 m au centre de la zone d'exercice.
- Placer un attaquant dans la zone délimitée.
- Les joueurs restants se placent en file indienne derrière la ligne de touche au niveau de la zone centrale, avec un ballon chacun.

### Consignes

- Le premier joueur de la file adresse une passe à l'attaquant placé dans la zone centrale.
- Il peut attaquer le but de son choix et a deux possibilités :
  - Tirer en première intention.
  - Faire un contrôle orienté pour sortir de la zone délimitée et défier le gardien en duel. Dans ce cas de figure, l'attaquant a trois secondes pour tirer au but.
- Si le gardien se saisit du ballon, il lance une contre-attaque en faisant rouler la balle hors de sa surface de réparation et en dribblant. L'attaquant qui vient de tirer doit se replacer en défense après avoir touché une coupelle sur la ligne des 5 mètres.
- Si l'attaquant marque, il conserve sa place et reçoit une passe du même passeur.
- Si son tir sort du terrain, il rejoint la file de passeurs et le joueur suivant prend sa place dans la zone centrale.

### Variantes

#### Variante 1

- Placer trois attaquants dans la zone centrale. Ils devront décider entre eux qui sera le tireur et si le tir sera en première intention ou précédé d'un contrôle orienté.



### FIFA Training Centre

#### Variante 2

- L'attaquant a la possibilité de servir un coéquipier. Ce dernier devra tirer en une touche à l'intérieur de la surface de réparation.
- Si le gardien capte le ballon, il lance une contre-attaque. Le dernier attaquant à avoir touché la balle se replie en défense, ce qui crée une situation de 2 contre 1.

#### Éléments techniques

- Demander aux gardiens de sortir dès qu'ils comprennent que l'attaquant a choisi de contrôler et non de tirer en première intention.



## Relances à la main et 1 contre 1 en position excentrée

### Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Délimiter une zone d'attaque à chaque extrémité du terrain, de la ligne de but à la ligne des 10 mètres.
- Placer trois gardiens : un dans chaque but et un troisième sur la ligne médiane.
- Placer un pivot dans chacune des zones d'attaque.
- Placer deux ailiers sur la ligne médiane.

### Consignes

- Le ballon part de l'un des gardiens placés dans un but. Il doit lancer la balle au pivot ou à l'un des deux ailiers. Ces derniers doivent recevoir le ballon dans la zone d'attaque.
- Après son lancer, le gardien doit courir vers la ligne de touche puis se replier vers son but.
- Le gardien situé dans l'autre cage tente d'intercepter le lancer ou défend son but en 1 contre 1 face à l'attaquant.
- S'il récupère la balle, le gardien doit combiner avec le pivot placé dans la zone d'attaque à l'autre bout du terrain, qui défilera le gardien en duel. Lorsqu'il capte le ballon dans la surface de réparation, le gardien peut le lancer au pivot. S'il le récupère en dehors de la surface, il doit le lui passer au pied. Il peut également tirer directement au but.
- Le gardien sur la ligne médiane joue le rôle de défenseur et peut intercepter les lancers (sans les mains). S'il y parvient, il passe le ballon au pivot placé devant le but du gardien qui vient d'effectuer le lancer.

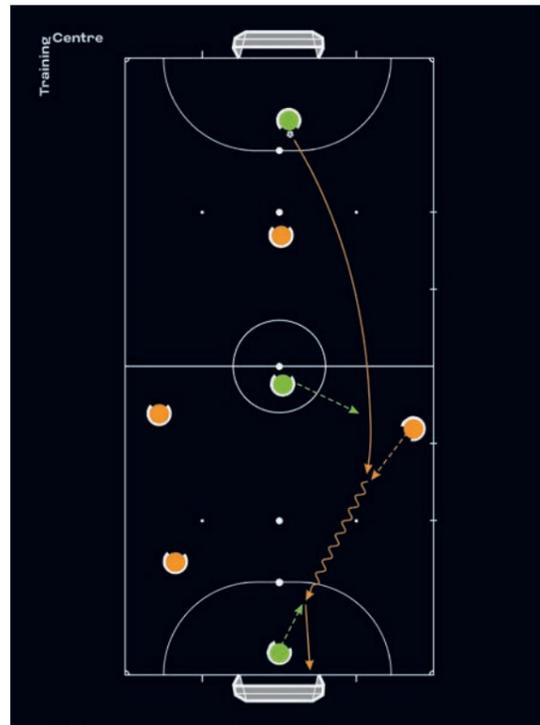
### Variantes

#### Variante 1

- l'attaquant doit contrôler le ballon avant qu'il ne touche le sol.

#### Variante 2

- si le gardien capte le ballon, il doit adresser une passe au sol au pivot.
- Le gardien sur la ligne médiane peut intercepter les passes aériennes avec les mains.



FIFA Training Centre

#### Variante 3

- le gardien peut jouer au pied pour poursuivre l'action.

#### Variante 4

- le gardien doit faire sa passe depuis l'intérieur de la ligne des 9 mètres.

#### Variante 5

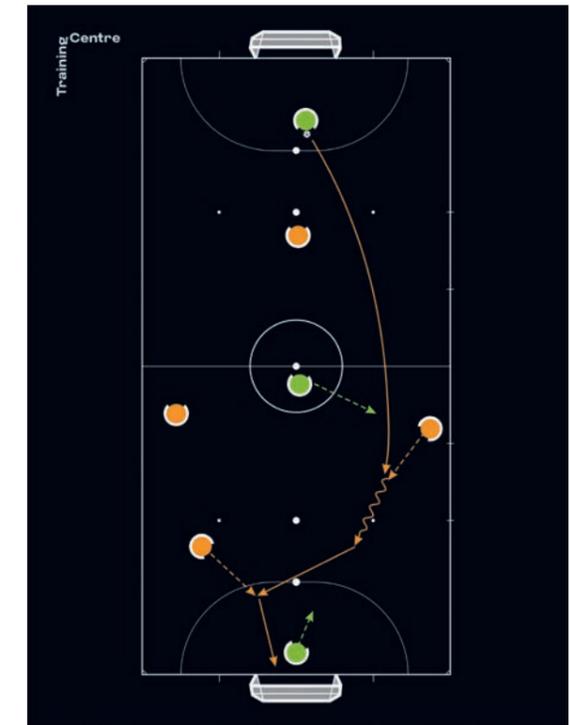
- selon la passe que le gardien reçoit au début (en l'air ou au sol), il effectue un lancer ou une passe au pied à ras de terre.

#### Variante 6

- l'attaquant peut décider de jouer le 1 contre 1 face au gardien ou de servir son coéquipier.

### Éléments techniques

- En 1 contre 1, le gardien doit conserver une position centrale par rapport au ballon et aux poteaux.





#### Publié par :

Fédération Internationale de Football Association  
 FIFA-Strasse 20, Boîte postale, 8044 Zurich, Suisse  
 Tél. : +41 (0)43 222 7777 FIFA.com  
 Produit en Suisse

La reproduction du contenu , même partielle, est interdite à moins qu'une autorisation n'ait été donnée par la FIFA et que référence soit faite à la source (Manuel de gardien de but de futsal© FIFA 2024).

Le logo de la FIFA est une marque déposée.  
 Les emblèmes officiels des compétitions de la FIFA sont des marques déposées de la FIFA.

© 2024 FIFA

#### Contenu et production

Division du Développement du football mondial  
 Département Opérations de développement du football  
 Philippka GmbH & Co. KG

#### Collecte de données

Ressources internes de la FIFA

#### Conception graphique

Philippka GmbH & Co. KG

#### Photos

© FIFA ; © Getty Images

**FIFA<sup>®</sup>**