

LES TIRS AU BUT POUR LES NULS

Joueurs, entraîneurs, scientifiques... Ils racontent comment, grâce à leur expérience, remporter (ou perdre) une séance. Et il n’est pas question de loterie. Par Jeremy Docteur

TRAVAILLER SON GESTE LEONARDO BONUCCI “Je m’y préparais”

Ancien défenseur international italien

L’Italie de Leonardo Bonucci a remporté l’Euro 2021 après deux séances de tirs au but en demi-finales et en finale. Et le jeune retraité (37 ans) était du genre à les travailler. Sauf en certaines circonstances exceptionnelles... “On les avait préparées avant l’Espagne (1-1, 4-2 aux t.a.b.), mais pas pour l’Angleterre (1-1, 3-2 aux t.a.b.), parce qu’on s’entraînait chez eux, on était convaincus qu’on était observés d’une manière ou d’une autre. En demies, j’avais une idée très claire de l’endroit où tirer, Unai Simon partait souvent tôt. En finale, même en posant la balle, je n’étais pas sûr. J’ai pris mon temps. Au début, je pensais au centre, mais Pickford avait tendance à rester immobile jusqu’au dernier moment, il ne lâchait rien. Il fallait changer de décision.”

Au fil du temps, l’ex-défenseur est presque devenu un spécialiste de l’exercice. “Mon échec à la Coupe des Confédérations 2013 (*tir au-dessus*

contre l’Espagne) m’a poussé à changer ma manière de tirer pour être moins prévisible. Les offensifs frappent souvent, mais mes coéquipiers savaient que je m’y préparais.” En huitièmes du dernier Euro contre la France (3-3, 5-4 aux t.a.b.), le Suisse Mario Gavranovic a ouvert le bal. Lui aussi avait travaillé son geste. “Je voulais envoyer une mine le plus haut possible. J’ai regardé ce qu’Hugo Lloris (*qui avait sorti un penalty dans le temps réglementaire*) faisait sur les pénos, mais j’avais déjà une idée car j’en avais mis deux au même endroit la veille. Il ne faut pas trop réfléchir.”

En Coupe de France, le FC Rouen a disputé trois séances cette saison : deux avec succès (Toulouse et Monaco) et une élimination (Valenciennes). Celle interminable contre le TFC (3-3, 12 -11 aux t.a.b.) a marqué les esprits. Le coach Maxime D’Ornano avait fait bosser ses joueurs avant chaque tour : “C’est tout, sauf une loterie. On a fait des répétitions, y compris en formule match : deux équipes et un ordre. Une fois, on a eu la chance d’avoir trois cents supporters pour créer une situation plus proche du réel.” Mais l’habitude n’évite pas l’échec parfois, à l’image de celui de Kylian Mbappé contre les Suisses à l’Euro 2021. L’attaquant est pourtant reconnu comme un grand spécialiste qui travaille souvent l’exercice à l’entraînement. “C’est un geste technique, sur un



organisme souvent fatigué, rappelle D'Ornano. Contre Monaco, on a fait trois changements à la fin pour avoir des tireurs frais. Face à Valenciennes, on n'était pas aussi fringants, avec moins de jus. Tout ça joue." Le Suisse Gavranovic confirme: "Face à l'Espagne, en quarts (1-1, 1-3 aux t.a.b.), il y avait plus de fatigue. On les a tous mal tirés."

CHANGER DE GARDIEN FRANS HOEK

"On n'en a parlé qu'à Krul"

Ancien coach des gardiens des Pays-Bas

À la 120^e minute du quart de finale entre les Pays-Bas et le Costa Rica au Mondial 2014 (0-0, 4-3 aux t.a.b.), Tim Krul a remplacé Jasper Cillessen dans le but. Un changement que peu de techniciens s'autorisent et planifié par Frans Hoek, entraîneur des gardiens néerlandais. "On devait choisir quand et à qui l'annoncer. Connaissant la personnalité de Cillessen, ça aurait forcément eu une influence. On n'en a parlé qu'à Krul, le matin de la rencontre. «S'il y a des tirs au but, on fait quoi?» Il a répliqué qu'on devait le faire entrer parce que c'était le meilleur dans l'exercice. Vers la fin du match, je lui ai dit de s'entraîner en dehors du champ des caméras. Pour surprendre l'adversaire, il ne fallait pas créer un événement. On attendait un arrêt de jeu, mais la balle ne sortait pas... C'était

un problème, parce que les joueurs ne savaient pas. Quand il est entré, en face, ils se demandaient ce qu'il se passait." Le plan secret s'est déroulé à merveille. "Après, leur coach des gardiens m'a dit qu'il connaissait tout de Cillessen." Un coup de génie qui ne se reproduira pas en demies face à l'Argentine (0-0, 2-4 aux t.a.b.) avec Cillessen dans le but, puisque le sélectionneur Louis van Gaal avait fait cette fois ses trois changements.

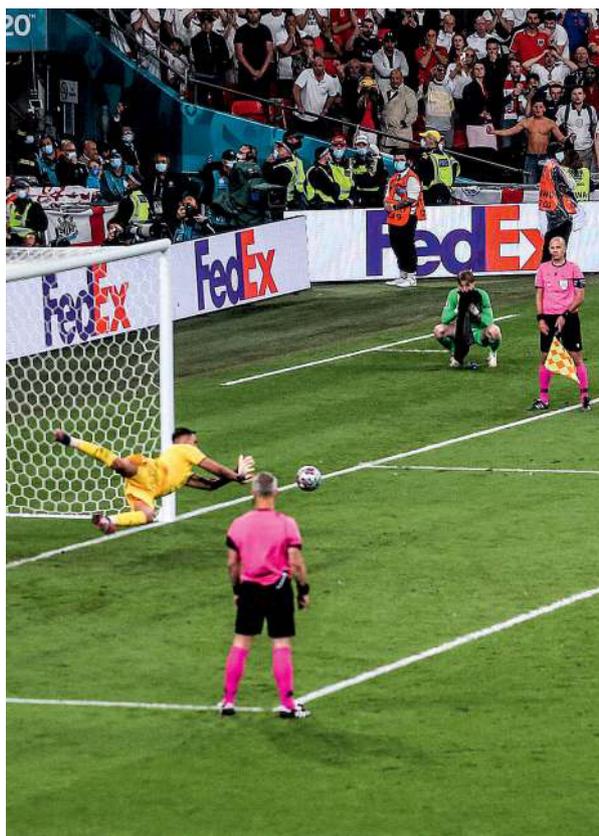
ÉTUDIER L'ADVERSAIRE CHRISTOPHE LOLLICHON

"Après la finale de C1 en 2008, je me suis dit: «Plus jamais ça.»"

Ancien coach des gardiens de Chelsea

À l'époque entraîneur des gardiens des Blues, Christophe Lollichon nourrit encore des regrets sur la finale 2008 Chelsea-Manchester United en Ligue des champions (1-1, 5-6 aux t.a.b.). "Je n'ai pas assez pris conscience de ce qu'on pouvait faire. J'ai sommairement regardé les tireurs, j'avais un truc sur leur avant-dernier appui et des indications sur Edwin van der Sar, mais je n'ai rien dit aux joueurs. Sur la frappe d'Anelka, je me disais: «Surtout, Nicolas, ne la mets pas à mi-hauteur à droite du gardien.» Il le fait... Dans la nuit, j'ai fait un constat: plus jamais ça. Je me suis payé des heures d'images, à décortiquer le ralenti du ralen- ●●●

À Liverpool, en 2021, le staff s'est adjoint les services de Niklas Häusler, un neuroscientifique, afin d'aider à atteindre un état cérébral optimal pour les tireurs comme pour les gardiens. Y a-t-il un lien? Les Reds d'Alisson Becker ont gagné la Coupe d'Angleterre et la Coupe de la Ligue 2022, les deux fois aux tirs au but.



Quart de la Coupe du monde 2014 Pays-Bas - Costa Rica, Tim Krul (ci-dessus), le gardien néerlandais, entre à la fin de la prolongation. Pari gagnant : le joueur de Newcastle détourne deux frappes.

Après son échec lors de la finale de l’Euro 2021 contre l’Italie, l’Anglais Bukayo Saka (à droite) a fait appel à un préparateur mental.

●●● ti, et j’ai mis en place une méthodologie prenant en compte la fatigue, la frustration, le lieu, le niveau de pression, le côté le plus sûr...”

En 2012, Chelsea est en finale contre le Bayern (1-1, 4-3 aux t.a.b.). “J’avais cette fois trente et une minutes sur les potentiels tireurs adverses entre 2007 et 2012.” En prolongation, Petr Cech détourne un penalty d’Arjen Robben. “En recoupant les images en sélection, au Bayern, à Chelsea, j’étais persuadé qu’il la mettrait côté gauche du gardien. Quand il était fatigué ou agacé, c’était quasiment toujours son côté privilégié.”

Place à la séance de tirs au but. “Petr arrive avec le sourire. Le matin, affalés dans ma chambre, on s’était fait quarante-cinq minutes de vidéo. Petr était un ordinateur sur pattes, il n’avait pas besoin de sparadraps sur une bouteille. Le seul (tireur) sur lequel on n’avait rien, c’était Manuel Neuer. Mais Petr la touche. Il a plongé cinq fois du bon côté.” Pas question de répéter les erreurs du passé. “Juste avant la séance, j’ai parlé aux joueurs de la routine de Manuel Neuer : il partait sur sa droite face à un joueur droitier, à sa gauche pour un gaucher. Et lors de deux séances, j’avais remarqué que sur le cinquième tir, il faisait l’inverse. Didier Drogba (*droitier et dernier tireur*) m’a suivi (il a tiré à la droite de Neuer, pris à contrepied).”

DÉSTABILISER LE TIREUR MAXIME D’ORNANO “Ces moments génèrent beaucoup de stress”

Entraîneur du FC Rouen

Premier tireur à chaque fois avec le FC Rouen en Coupe de France, Abdeljalil Sahloune a manqué le sien face à Valenciennes en quarts de finale (1-1, 2-4 aux t.a.b.). “Il y a un demi-terrain à traverser, ces moments génèrent beaucoup de stress, explique Maxime D’Ornano, le coach normand. Et là, en plus, il y a eu un temps de latence à cause d’un laser en tribunes.” Un geste pas très fair-play des supporters mais qui montre que le moindre petit grain de sable peut déstabiliser le tireur. Et certains portiers, comme évidemment l’Argentin Emiliano Martinez, savent en jouer.

L’entraîneur Frans Hoek, ex-gardien et aussi ex-tireur de penalties, insiste sur ce point, au vu de son expérience personnelle des deux côtés. “À la base, je posais le ballon, je frappais, point. Un jour, il y a eu une blessure, les adversaires ont commencé à me parler. Plus ça durait, plus j’avais la pression et moins j’étais à l’aise... À partir de là, en tant que gardien, je m’assurais d’avoir la balle dans les mains avant de la donner au tireur, je lui disais des petites choses, je demandais à l’arbitre de me laisser du temps, je bougeais beaucoup... Souvent



“Avant un match, pour être plus serein, je visualisais un penalty, le ballon au fond, ma joie” Leonardo Bonucci

plus. Quand on est angoissé, on a tendance à ne pas respirer assez profondément. Poser la balle, prendre des respirations, montrer au gardien qu’on a le contrôle. Il y a aussi la sémantique. Au lieu de se dire : « Je vais marquer », avec une connotation émotionnelle, il faut penser « je vais mettre le ballon au fond des filets ». La visualisation permet d’enlever autant d’émotion que possible. Pour s’entraîner, on peut s’imaginer dans un stade en particulier, devant des milliers de personnes, la marche jusqu’au ballon, la course d’élan... Je travaillais avec des joueurs de Luton et Coventry, avant les barrages d’accèsion en 2023. Aucun n’avait joué à Wembley. Pour s’y projeter, l’un d’eux a acheté un billet pour un match une semaine avant.” Le champion d’Europe 2021 Leonardo Bonucci confirme : “Avant un match, pour être plus serein, je visualisais souvent un potentiel penalty, le ballon au fond, ma joie.” Cela marche aussi pour les gardiens. “Cech a travaillé avec un préparateur mental pour développer l’acuité visuelle et la concentration, tel un logiciel qui se met en route dès que la balle est posée”, raconte Lollichon.

Niklas Häusler, neuroscientifique et cofondateur de Neuro11, collabore avec des joueurs, des gardiens (dont l’Argentin Martinez) et des clubs, comme Liverpool, qui a gagné – les deux fois aux tirs au but – la Coupe d’Angleterre et la Coupe de la Ligue en 2022. “Nos programmes doivent permettre d’atteindre plus fréquemment « la zone » ou « l’état de flux » : un état cérébral optimal, entre la trop grande réflexion et la trop grande détente. On commence ce travail dès la pré-saison pour habituer le cerveau et consolider ce processus mental.” Ces experts utilisent des capteurs placés sur le crâne “pour mesurer en direct l’activité cérébrale avant d’exécuter le geste dont résultera un tir au but parfait. Les données aident à comprendre ce qu’il se passe dans le cerveau. Nos entraînements sont personnalisés, le but est d’avoir une meilleure compréhension de soi-même pour évaluer les situations de pression. Souvent, les clubs se concentrent sur trois-quatre tireurs. On prend tout l’effectif car on ne sait jamais qui va tirer. Ces gains marginaux peuvent faire la différence.” ● J. D.

ceux qui tirent ne sont pas habitués. On a beaucoup travaillé sur cette phase d’attente avec Tim Krul (36 ans, aujourd’hui à Luton). Il vient de La Haye, un coin où les gens n’ont pas peur de provoquer. Parfois, j’ai cru qu’il allait trop loin, mais il savait où était la limite avec l’arbitre.”

S’APPUYER SUR LA SCIENCE

NIKLAS HÄUSLER

“Des gains marginaux mais qui peuvent faire la différence”

Neuroscientifique

Tout est désormais décortiqué jusqu’au fait de se tenir par les épaules dans le rond central durant la séance, un geste déconseillé – car il peut modifier la respiration – dans le dernier rapport de la DTN qui a mis le feu aux poudres avec Didier Deschamps. Mark Bowden, coach en performance, a lui été sollicité pour fournir des conseils à Bukayo Saka après son échec en finale de l’Euro 2021 avec l’Angleterre. “Si le joueur est inquiet, ça donne confiance au gardien. Un sourire, une grimace : ce mouvement de la mâchoire produit de la sérotonine, diminue le stress et augmente le contrôle du système nerveux parasympathique, le « cerveau vert ». L’humain est souvent dans le « cerveau rouge », un mécanisme de survie interne. Le rythme cardiaque augmente, on a des sueurs, on réfléchit

Franck Raviot avec le gardien de but Mike Maignan, avant le match amical de la France contre le Chili le 26 mars dernier à Marseille (3-2).

FRANCK RAVIOT : “TOUT EST PRÉPARÉ, ÉTUDIÉ, OBSERVÉ, COMPILÉ”

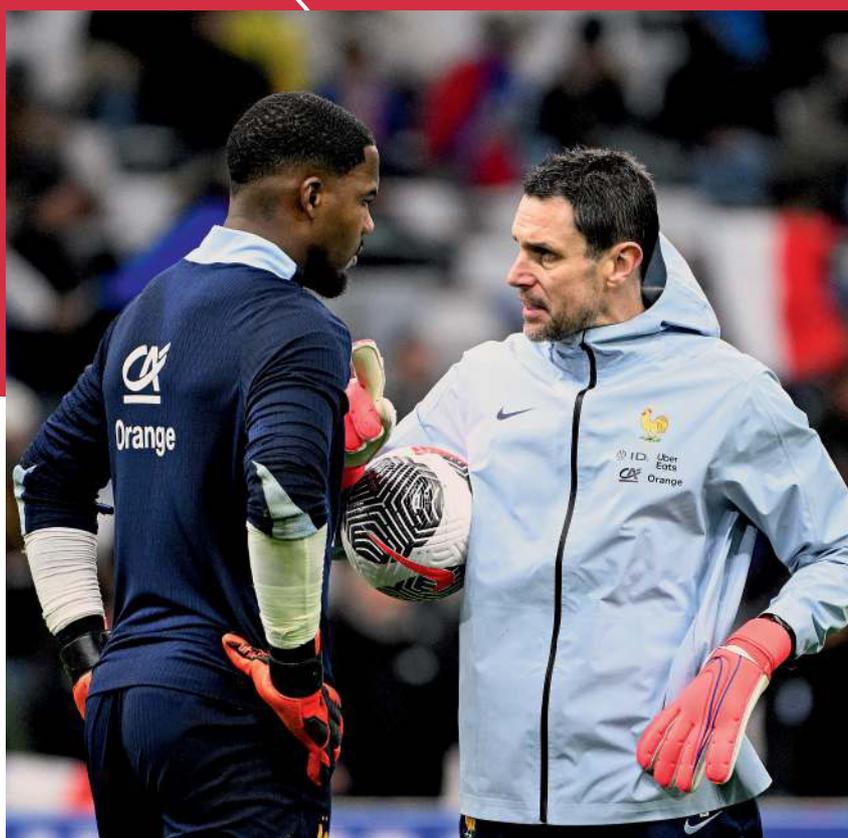
L’entraîneur des gardiens de l’équipe de France répond aux critiques sur le manque de préparation des Bleus sur les tirs au but.

La méthode de travail

“Aujourd’hui, les moyens technologiques sont plus importants qu’il y a dix ans ou vingt ans. Il existe des plateformes dédiées qui nous permettent d’avoir un max d’infos, d’images, de chiffres. C’est un confort. Mais je sais ô combien mes prédécesseurs en équipe de France, Philippe Bergeroo (*jusqu’en 1998*) et Bruno Martini (*jusqu’à sa prise de fonction en 2010*), travaillaient déjà d’une manière minutieuse avec les moyens de l’époque. Notre volonté est de ne rien laisser au hasard dans l’étude des tireurs. La distance entre lui et le ballon, son type de course, son nombre de pas, l’angle qu’il va prendre dans sa course, l’arrêt éventuel de son élan, la position de ses bras, ses yeux, la puissance de sa frappe. Tout est préparé, étudié, observé, compilé grâce au travail important des analystes vidéo. L’objectif est de réduire au maximum les incertitudes. C’est un boulot colossal, qui se fait en amont par anticipation et qui est peaufiné lorsqu’on a l’identité de l’adversaire. Le maximum d’infos glanées est communiqué au gardien de but, qui prendra sa décision à l’instant T. Mais un joueur peut frapper huit fois sur dix au sol, à gauche du gardien. Et changer. Pour quelle raison ? C’est difficile d’entrer dans la tête du tireur à cet instant T.”

La perturbation du tireur

“Il appartient à chaque gardien d’influencer, de polluer, de parasiter à travers une attitude, un mouvement, même si on est limité par le règlement. Pour autant, certains en usent de manière quasi systématique et n’ont pas un



niveau de performance très élevé dans cet exercice. D’autres, avec une posture différente, sont plus efficaces. Ça se discute. Y a-t-il une vérité ? Je ne pense pas. Sinon tous les gardiens auraient des stats faramineuses.”

Le changement de gardien avant une séance

“Quand on a un gardien sur lequel on peut compter, qui est capable, dans d’autres registres, de vous faire gagner un match, pourquoi le condamner ? Pourquoi le désavouer avant même l’événement ? Avant une séance de tirs au but, rien n’est écrit. Il faut mettre son gardien dans une bulle de confiance. Lui faire ressentir qu’on croit en lui et qu’il est capable de tout. Tant mieux si ça s’est très bien passé pour les Pays-Bas en 2014. Sinon, qu’est-ce qu’on aurait dit...”

La neuroscience et les préparateurs mentaux

“Il faut rester simple. On est tellement dans les détails. Je reste convaincu qu’avec les éléments factuels en lien avec le terrain, les observations des tireurs, on a une somme d’éléments déjà importante. L’observation des images, des postures, ce sont des éléments plus qualitatifs pour moi qu’une analy-

se scientifique. Mais j’entends tout et je suis intéressé par tout ce qui peut se faire.”

Les critiques après l’Argentine

“J’entends, je lis, je constate. Moi, je sais tout le travail qui a été fait avant la finale du Mondial, malheureusement avec une conclusion plus cruelle que belle. Je sais l’investissement des analystes vidéo, le temps qu’ils passent pour préparer au mieux une séance avec tout ce qui va servir à nos gardiens. Quand on parle de loterie, c’est surtout pour souligner la dimension psychologique difficile, voire impossible à recréer. Le tireur peut travailler le geste technique. Mais comment voulez-vous recréer à l’entraînement la dimension de l’événement avec la fatigue, le public, l’enjeu ? C’est impossible.”

Le récent rapport de la DTN

“Je fais partie de la DTN, mais je n’ai pas participé à ce rapport. Il faut être habité d’une grande humilité car, si on détenait la vérité, ça se saurait. Selon une étude faite sur les cinq plus grands Championnats, sur 1000 penalties tirés environ depuis dix ans. 77 % ont été marqués. Si on savait ce qui permettrait à nos gardiens d’avoir des stats plus à leur avantage, on l’appliquerait.” ● Vincent Garcia