

Seuil minimum à partir duquel la décision des footballeurs d'élite de rediriger un coup de pied lors d'un penalty est encore possible

Andrea Alli

Master thesis in Sport Science

Le penalty lors de 90min de jeu, pourra être la seule occasion pour marquer un but (Palacios Huerta, 2003). Le succès d'un penalty dépend de nombreux facteurs, tels que : la technique, la tactique, les aspects psychologiques, cognitifs et liés à la chance (Jordet et al., 2007). Optimiser les habilités et trouver des stratégies efficaces sont des éléments fondamentaux pour le futur de football. En considérant que le gardien est obligé d'anticiper le tir du joueur (Van der Kamp et al., 2018), ce dernier est contraint d'apprendre la stratégie dépendant du gardien pour rediriger le tir du côté opposé à son plongeon (Bowtell et al., 2009 ; Morya et al., 2003 ; Van Der Kamp, 2006).

L'objectif de ce travail est d'étudier le seuil minimum de temps auquel un footballeur d'élite, lors d'un penalty, est encore capable de rediriger le tir en fonction de l'anticipation du gardien. Un deuxième objectif est de savoir si le seuil de temps des joueurs peut être réduit par une phase d'entraînement. Un dernier objectif est de comprendre si les joueurs ont un meilleur côté pour rediriger le tir.

Des footballeurs d'élite (n=6) des équipes suisse FC Lucerne U16 et U17, âgé entre 16 et 17 ans, ont participé à l'expérience. Les sujets ont effectué à la semaine 3 sessions de 20 penaltys de durée de 15-20 min, pour une période totale de 4 semaine. Les rôles des joueurs ont été choisis arbitrairement et 4 joueurs étaient droitier et 2 gauchie.

Le seuil minimal à un taux de réussite supérieur à 50 % était de 301,11 ms. Entre Pre et Post session elle a diminué significativement ($\chi^2(1) = 19.22$, $p < .001$). Il n'y avait pas d'effet principal pour le tir croisée (365,56 ms) et non croisée (341,90 ms), $\chi^2(1) = 1,92$, $p > .05$) et pas d'interaction entre les deux facteurs ($\chi^2(1) = 0,01$, $p > .05$).

Les résultats des seuils minimaux de re direction, ainsi que la possibilité de les améliorer avec l'entraînement sont surprenants compte tenu de notre expérience en conditions réelles où la limite de temps de réaction du joueur était associée à des limites de perception-cognition-action.

La découverte du seuil minimal de redirection de 301,15 ms des footballeurs d'élite et la certitude de pouvoir l'améliorer constituent l'avenir de l'entraînement et succès des penaltys.

Professeur Jean-Pierre Bresciani