

La phase 2a: position sur un genou et ballon dans les mains du gardien

- la position de départ
 - le genou qui est identique au côté du plongeon est vers l'avant
- le mouvement en diagonale vers l'avant
 - le gardien ne plonge pas sur la même ligne (aide avec les coupelles)
- la pose du ballon au sol et la position du corps
 - le gardien pose le ballon avec les bras tendus et le corps suit le mouvement
 - après l'atterrissage, le gardien se trouve sur le côté et non sur le ventre ou sur le dos



La phase 2b: position sur un genou et ballon dans les mains de l'entraîneur

- la position de départ
 - le genou qui est identique au côté du plongeon est vers l'avant
 - l'entraîneur se trouve sur la même ligne que le gardien et tient le ballon les bras tendus devant lui
 - la position de l'entraîneur ne permet pas au gardien de plonger en arrière



- le mouvement en diagonale vers l'avant
 - le gardien plonge en diagonale vers le ballon
 - avec les bras tendus, il prend le ballon de la main de l'entraîneur
- la pose du ballon au sol et la position du corps
 - le gardien pose le ballon avec les bras tendus et le corps suit le mouvement
 - après l'atterrissage, le gardien se trouve sur le côté et non sur le ventre ou sur le dos

