

3.2.2.2. Le ballon capté ou dévié à mi-hauteur

1. Ballon capté.

Déplacement:

Sur de nombreux ballons, le gardien est obligé de faire un court déplacement avant d'effectuer un plongeon:

- sous forme de pas chassés sur les ballons prêts du gardien
- sous forme de pas croisés sur les ballons plus lointains

S'il réalise une impulsion directe, le gardien n'effectue pas de déplacement.



Préparation du plongeon:

- le gardien adapte ses pas
- la jambe droite est légèrement en avant par rapport à la jambe gauche
- le poids du corps est transféré sur la jambe droite

Détente:

- le gardien effectue une poussée sur sa jambe droite
- la jambe gauche se plie, accompagne et aide la poussée
- les mains se dirigent vers le ballon



Capter le ballon:

- après un plongeon horizontal (le corps et les jambes tendus), le gardien capte le ballon avec les bras allongés
- le positionnement des doigts est primordial

La réception:

- le ballon serré dans les mains touche en premier le sol (le sol fait figure de troisième main)
- le coude se plie derrière le ballon en précédant le reste du corps
- après la réception, le corps doit se trouver entre le ballon et le but (c'est le signe que le gardien attaque le ballon)



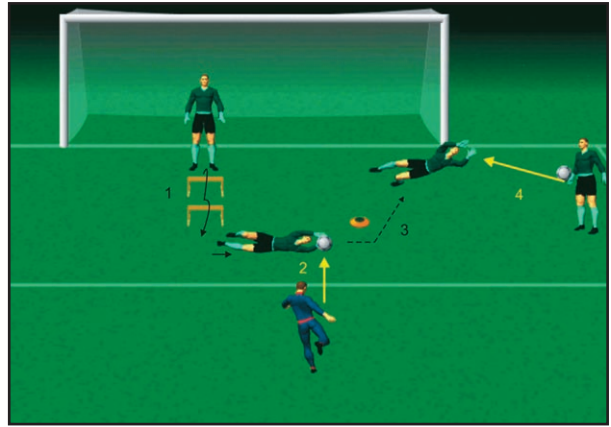
Attention!

- au moment de l'arrêt du ballon, il faut toujours avoir les bras tendus.
- s'ils sont «arrondis», il y a un risque que le ballon passe entre les mains et la tête.
- sur terrain gelé, il faut être vigilant quand le gardien plaque le ballon au sol car ce dernier peut s'échapper.

Ex 13

1. sauts
 2. ballon au sol et plongeon
 3. déplacement
 4. ballon à mi-hauteur
- Changement de gardien

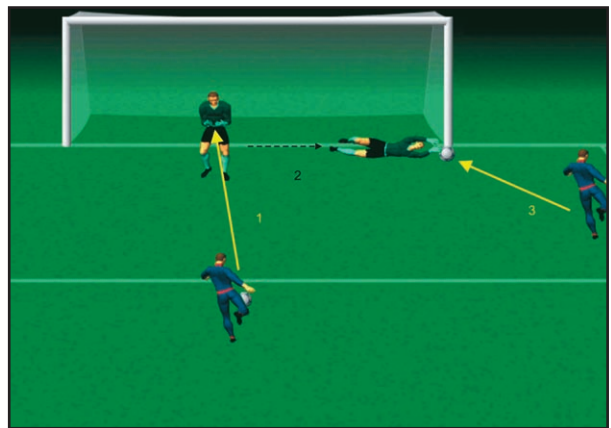
3 passages de chaque côté



Ex 14

1. prise de balle
2. frappe forte au sol

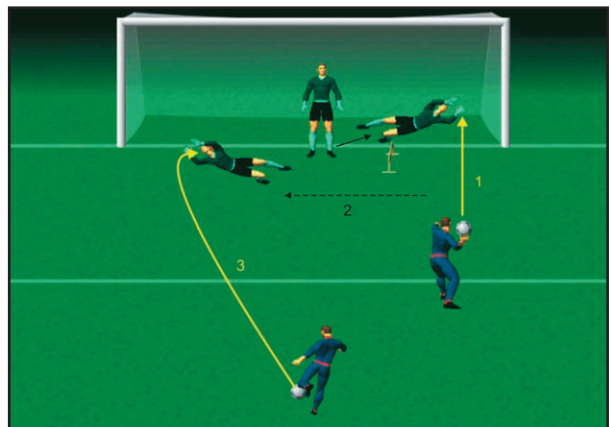
4 à 5 passages du même côté



Ex 15

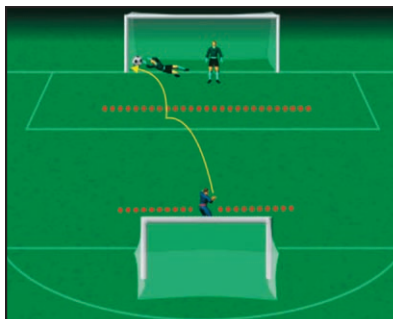
1. plongeurs au dessus de la haie
 2. déplacement
 3. frappe à mi-hauteur côté opposé
- Changement de gardien

4 à 5 passages de chaque côté

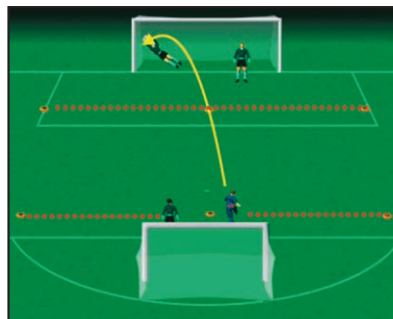


Ex 16

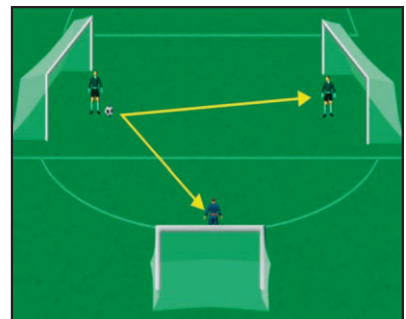
Différents jeux de «frappes et plongeurs»



A la main



Aux pieds (2 contre 2)



Aux pieds à 3