

Le Plongeon Arrière

Introduction :

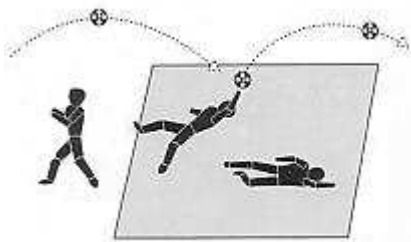
Le plongeon arrière n'est pas une phase initiatique, il faut avant tout maîtriser les déplacements arrière et obliques, les réceptions au sol, les plongeurs latéraux ou avant, afin de réduire les risques, et ainsi favoriser une bonne progression du gardien de but.

Organisation :

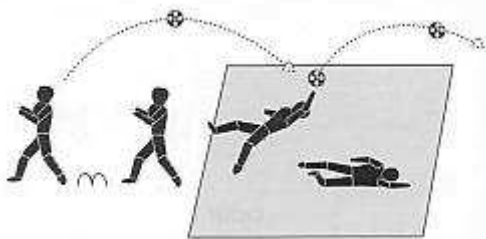
Un bac à sable, un tapis de sol ou à défaut un terrain très souple...



Sur une balle en lobe envoyé lentement, le gardien en position assise, doit se relever légèrement et se propulser vers l'arrière en utilisant sa jambe extérieure. Une fois sur la droite, puis sur la gauche...



Le gardien de profil par rapport au pourvoyeur, toujours sur un ballon en lobe, il se propulse grâce à la jambe arrière et utilise le bras qui correspond pour repousser le ballon. La réception sur le flanc, bras tendu.



Exercice similaire au précédent, mais là le gardien effectue avant, un déplacement en pas chassés arrière (pas escrimeur) avant d'exécuter le plongeon arrière. Cet exercice peut aussi s'effectuer avec l'utilisation du croisé arrière.

Insister sur :

- 1) Utiliser la bonne jambe d'impulsion et le bras qui correspond pour repousser le ballon...
- 2) Toujours regarder le ballon, ne pas le perdre de vue...
- 3) Se réceptionner sur le côté, éliminer l'appréhension de la chute (confiance en soi)...
- 4) Ne repousser le ballon (claquette) que, si impossibilité d'effectuer une prise de balle...