

# LES DIFFÉRENTS TYPES DE PLONGEON SUR BALLE À RAS DE TERRE (2eme partie)

De Claudio Rapacioli Préparateur des gardiens de Piacenza

## PROGRESSION POUR LES CATÉGORIES PLUS JEUNES

Pour entraîner le plongeon à ras de terre pour le jeune portier, comme mentionné, je crois qu'il est correct de suivre une progression didactique qui peut être résumée ainsi:

### POSITIONS DE DÉPART DU PORTIER

Les différentes positions sous décrite, au-delà d'habituer et faciliter le portier à la chute en partant de hauteurs progressives, permettent de soigner en succession aussi les autres composantes techniques du geste, de la position de la tête, au tronc, aux mains et à leur impact avec le ballon etc.

Commencez par la position de décubitus, c'est-à-dire celle qui prévoit moins d'espace que de chute au sol, pour passer à la suivante quand le portier a correctement assimilé le geste. Cette progression se termine quand le jeune N.1 exécute le plongeon correctement en partant de la station debout.

#### 1) DÉCUBITUS



#### 2) ASSIS



#### 3) GENOU



#### 4) ½ GENOU EXTÉRIEUR (Balle sur le côté du genou haut pour poussé sur l'homologue)



5) ½ **GENOU INTÉRIEUR** (Balle sur le côté du bas genou, pour le vagamba si elle est voisine, pour poussé si la balle est lointaine)

6) **DEBOUT ARRÊTE**

7) debout **SUR LA COURSE** (Seulement en pas croisé)

### ETAT DE LA BALLE

La progression didactique prévoit un autre degré de difficulté croissante aussi en relation à l'état de la balle. Tous les trois états doivent être assortis à chaque position unique de départ.

#### BALLE ARRÊTÉ

Avec la balle arrêtée on permet à l'élève de trouver la technique exécutive juste avec un objectif statique.

#### BALLE DANS LES MAIN DU PORTIER

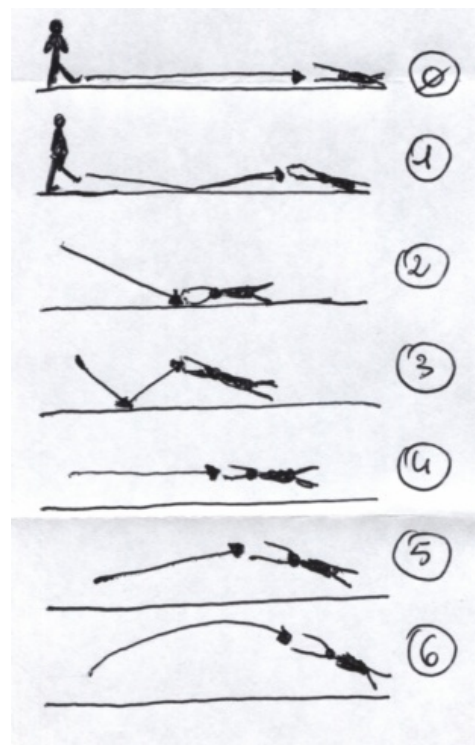
Avec la balle en main le portier peut aiguïser la phase de chute et d'appui de la balle surtout au sol

#### BALLE TIRÉE PAR L'ENTRAÎNEUR

C'est la condition la plus réelle pour chaque position de départ, elle doit résumer dans un geste efficace unique chacune des composantes techniques

Si on entend exercer l'intervention en déviation, utilisez seulement la progression avec balle arrêté et avec balle lancée. Dans ce cas il est important de définir avec des plots une zone latérale où doit être renvoyée la balle.

Maintenant nous voyons quelles ce sont les autres trajectoire de balle par rapport à l'axe frontal sur ce qui doit être entraîné dans la réalisation du plongeon.



0) à ras de terre. Ballons avec une trajectoire qui ne dépasse pas comme hauteur celle du genou.

1) légèrement frappée. Ballons qui rebondissent sur le terrain légèrement et qui cas de terrain mouillés tendent à prendre de la vitesse.

2) frapper avec rebond au sol. Ballons qui rebondissent dans le rayon de plongeon du portier et qui peuvent être interceptés en bloquant la balle avec l'aide du terrain.

3) rebond. Ballons avec un angle de rebond très étroit et avec un point de contact avec l'extérieur terrestre au rayon d'action du portier.

4) mi hauteur. Ballons qu'ils vont de la hauteur du genou jusqu'à la hauteur de l'épaule.

5) montant en haute. Ballons qui ont une trajectoire montante et que le portier intercepte sous la ligne de la tête

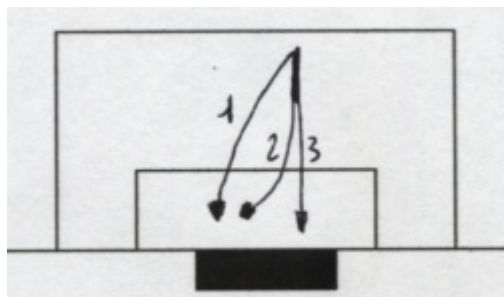
6) haute descendante. Ballons qui ont une trajectoire descendante et que le portier intercepte sur la ligne de la tête.

La différenciation entre ces deux derniers types de trajectoires est extrêmement importante quand on décide d'effectuer l'intervention en déviation. Dans le cas 5 il est plus avantageux d'exécuter la déviation avec la main dessous (homologue au côté de plongeon), pendant que dans le cas 6 la main du dessus (opposée au côté de plongeon) avec la possibilité d'envoyer la balle à une grande hauteur.

Les recensements des trajectoires doivent être entraînée toujours à n'importe quel âges. Dans le secteur jeune, en utilisant les progressions vues dans l'article précédent, dans les premières équipes comme exercice de proposition technique en forme analytique.

Puis quand on passe à exercer le portier sur les conclusions au but, nous pouvons différencier les trajectoires en outre en introduisant aussi des variantes sur l'axe latéral qui peuvent être résumée ainsi:

- 1) rentrante
- 2) sortante
- 3) droites



L'exécution correcte de la parade en plongeon a différentes composantes doit être entraînée et à l'intérieur on doit rechercher l'exécution globale du geste.

Il est clair qu'il est pas toujours possible de représenter toutes les situations de compétition existantes . Leur connaissance et capacité d'application, soit en forme analytique soit en forme situationnelle , contribue à rendre plus "efficace" le portier aussi dans les cas les plus difficiles à prévoir