

THEME DE LA TECHNIQUE: LA PRISE DE BALLE AERIENNE

Introduction:

Geste Technique Fondamental, la prise de balle aérienne représente 17% à 21% des interventions des G.B dans un Match de Football (statistiques des rencontres du club que j'entraîne), elle est liée à d'autres qualités notamment : - la Souplesse - l'Agilité - la Coordination - la Détente - l'Appréciations des trajectoires - le Timing etc.....

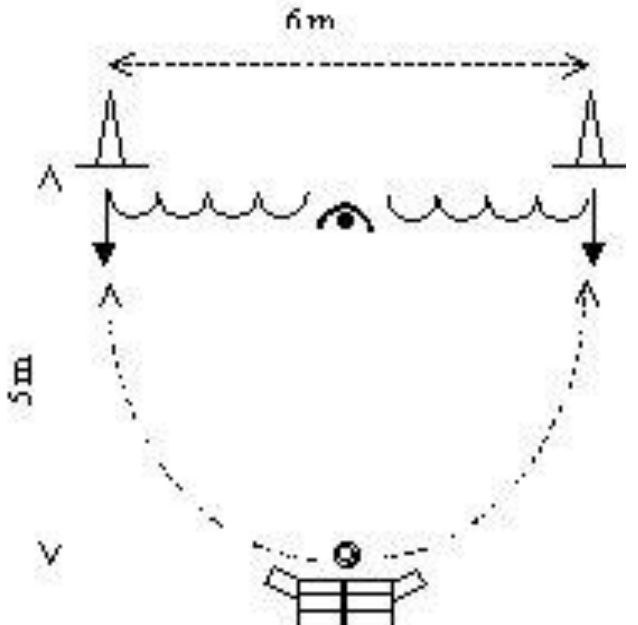
Sa complexité réside dans le rapport et les liens qui existent entre: la liaison du déplacement / l'impulsion / la prise de balle et la réception Donc, il faut la travailler dès les bas âges.

Il est important de donner beaucoup de considération pour travailler les détails afin d'obtenir une bonne prise de balle aérienne.

Une fois maîtriser, le gardien peut aller chercher des balles au milieu des joueurs

A noter que le perfectionnement et l'amélioration du geste est assujetti à la répétition des gammes et en travaillant saison après saison.

PROCEDES PEDAGOGIQUES PROPOSE

<p>MATERIEL: ballons –plots</p> <p>REMARQUE: l'Entraîneur doit lancer le ballon suffisamment haut</p> <p>PROCEDE N°01:... intervention sur un ballon haut à droite puis a gauche du gardien</p> <p>Déplacement par pas chassé sur la ligne de but</p> <p>Déplacement à gauche =>impulsion pied gauche</p> <p>Déplacement à droite =>impulsion pied droit</p>	
--	--

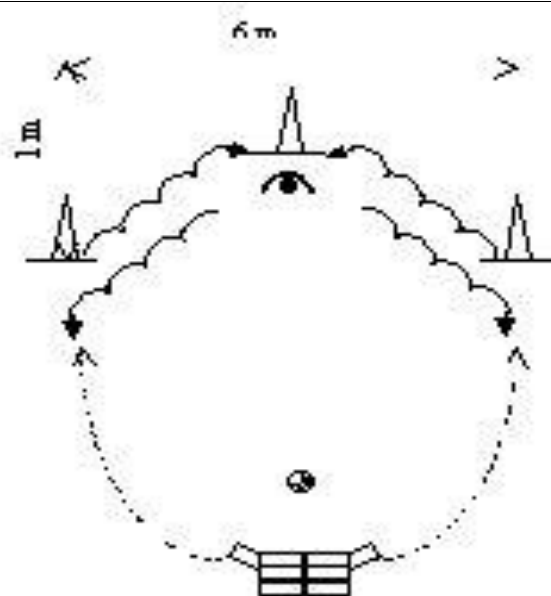
PROCEDE N°02: ... intervention sur un ballon haut avant à droite puis à gauche du gardien de but

Course en oblique avant suivi d'une prise de balle

déplacement à gauche => impulsion pied droit

déplacement à droite => impulsion pied gauche

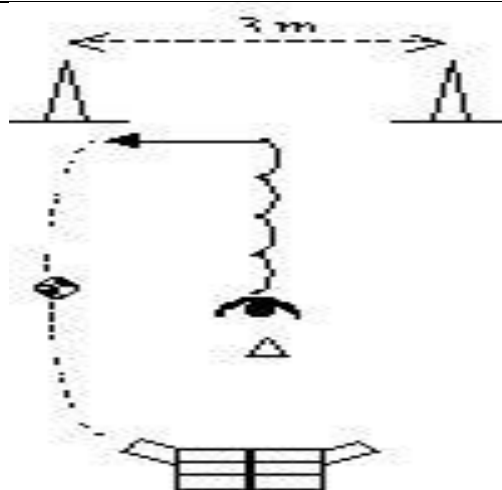
remplacement doit se faire toujours en pas chassé et face au jeu



PROCEDE N° 03 : ...intervention sur un ballon envoyé en lobe (dans l'axe) qui lobe le gardien de but

Déplacement n'arrière pas d'esclimeur
impulsion et réception par la jambe arrière
très importants :

- Alternner le placement de la jambe droite puis de la gauche, en arrière

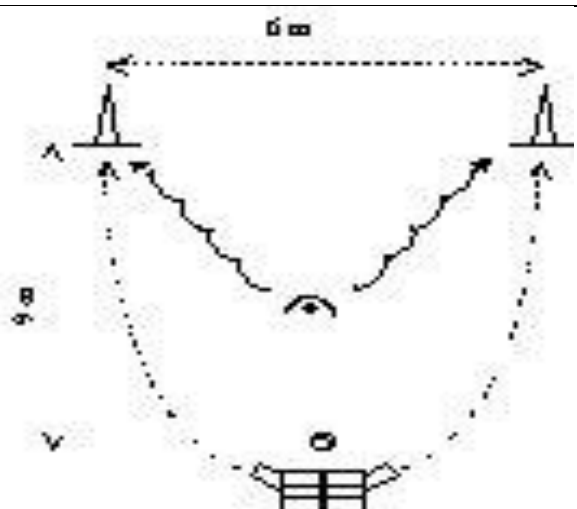


PROCEDE N°04 : ... intervention sur un ballon envoyé en lobe à droite puis à gauche du gardien de but

Course en oblique arrière pas croisés arrière

Déplacement à droite =>impulsion jambe droite,
réception jambe droite

Déplacement à gauche =>impulsion jambe
gauche, réception jambe gauche



RECOMMANDATIONS

Fixer toujours le regard sur le ballon

Demander a vos gardiens de rester toujours en face au jeu (face au pourvoyeur)

Pour améliorer la maîtrise et la stabilisation dans l'espace il faut travailler au trampoline.

Demander a vos gardiens de garder la jambe libre toujours fléchie et haute La jambe d'impulsion doit être la même qui réceptionne

Respecter la position de vos mains (sous forme de W)

Après avoir maîtrisé le ballon il faut le ramener à la poitrine

Le gardien ne doit jamais croiser les pieds au cours de ses déplacement (sauf Course en oblique arrière)

TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT POUR AMELIORER LA PRISE DE BALLE AEREINNE

APRES AVOIR BIEN MAITRISER LES EXERCICES DES 04 PROCEDES PEDAGOGIQUES, IL EST POSSIBLE D'INTEGRER :

- UN ADVERSAIRE STATIQUE PUIS AVEC OPPOSITION

- A L'EMPLOI DE CHARGES ADDITIONNELLES

