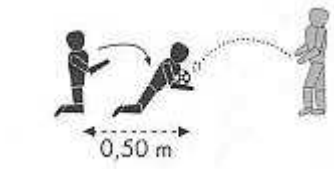
Le Plongeon Avant

Introduction :
Le plongeon avant n'a pas de difficulté particulière, mais nécessite une bonne maîtrise et une qualité gestuelle. Il faut privilégier la sécurité au niveau de la réception, tout en conservant son efficacité.

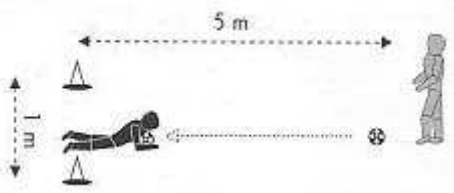
Initiation :
Identique aux plongeons latéraux, mais en insistant sur la protection des coudes.

Départ sur les genoux, chute faciale avec réception sur les avant-bras.
1) Ici avec un ballon tenu dans la "niche" formé par les bras...



Exercice identique, mais le ballon est envoyé à 50 cm environ devant le gardien (à la hauteur du buste)

Toujours dans le même type d'exercice, mais avec un départ accroupi...
1) A l'arrêt
2) Après un sursaut vers l'avant



Exercice avec une frappe de balle au sol (tir tendu) dans un mini but d'environ 1m de large formé par deux plots, le gardien bloque le ballon, bassin plaqué au sol (pour sa protection de balle).

Insister sur :
1) Ramasser le ballon dans la "niche" avant de se coucher, le 1er contact avec le sol se fait par les pieds...
2) Plaquer le bassin au sol, les jambes légèrement écartées (stabilisation plus efficace) pour protéger son ballon...
3) Contracter le corps pour amortir la chute...
4) Effectuer un rappel des techniques de prise de balle au sol.