

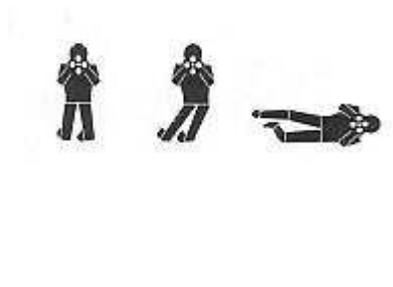
## Le Plongeon

### Introduction :

Le plongeon est la parade par excellence, elle fait le spectacle, soulève les foules, émerveille le spectateur... mais il ne faut pourtant pas que cela nuise à l'efficacité. Il faut d'abord acquérir le geste de base, bien le maîtriser pour ensuite ajouter son style personnel. Il ne faut pas oublier que le plongeon doit être utile, et qu'il s'avère inutile là où le déplacement est possible (toujours être efficace !!!).

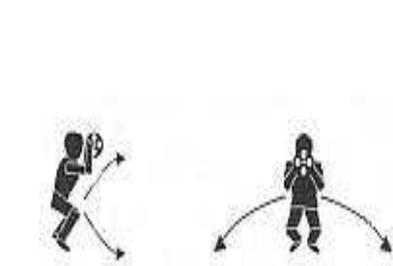
### Initiation :

Apprendre la qualité gestuelle en toute sécurité dans sa réception au sol, et avoir le souci de l'efficacité...



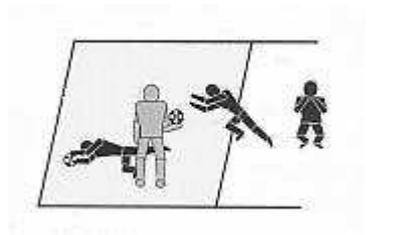
Départ sur les genoux, chute latérale par dégagement du bassin.

- 1) Sans ballon, bras fléchis, les mains en avant...
- 2) Avec un ballon dans les mains...
- 3) Avec l'envoi d'un ballon à hauteur d'épaule, ensuite ballon au sol (sur les deux côtés.)



Exercice identique, mais le départ se fera en position accroupi.

- 1) En position arrêté, dégagement du bassin et chute sur le côté...
- 2) Toujours à l'arrêt, sursaut latéral et dégagement du bassin et chute...



Avec un pourvoyeur, ballon tenu à mi-hauteur dans une seule main, le gardien doit se saisir du ballon en effectuant une poussée sur sa jambe Extérieur (ne pas se laisser tomber !!!)

Effectuer l'exercice en faisant travailler les deux côtés...une fois départ accroupi et une autre fois départ debout.

### Insister sur :

- 1) Fixer le ballon du regard (bien concentrer).
- 2) Le contact avec le sol s'effectue d'abord par le pied, puis la cuisse, le flanc et en dernier le bras...
- 3) Garder toujours le corps entre le ballon et vos cage, faire face au jeu...tomber sur le flanc, et pas sur le dos ou le ventre...