

## Plongeurs

**C'est la technique la plus souvent utilisée par le gardien. Cette leçon reproduit toujours une situation réelle de jeu et trouve donc une application directe.**

### Conditions cadres

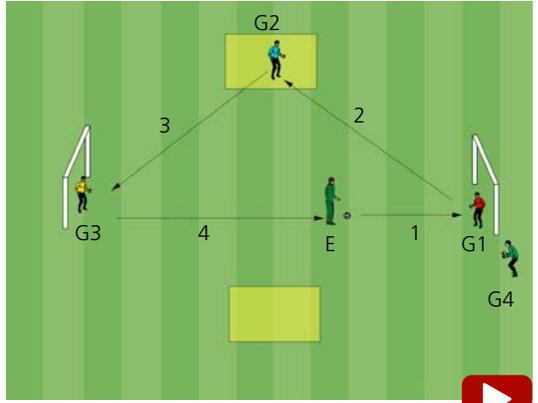
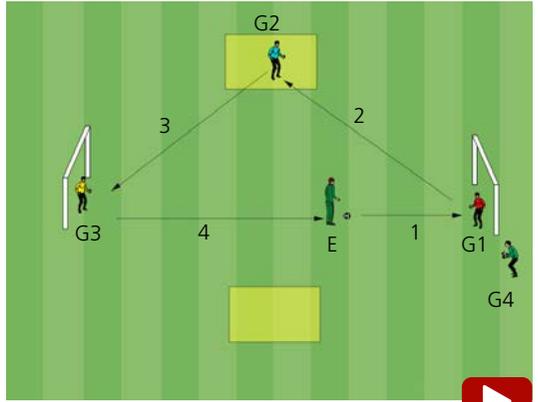
- Durée de l'entraînement: 75 minutes
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6  
(exemple de leçon avec quatre gardiens)

### Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et configurer différents plongeurs
- Améliorer la technique sous forme de jeu
- Éprouver du plaisir

### Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Echauffement	5' <b>Stabilisation et mobilisation</b> Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	<a href="#">Voir propositions</a>	Event. ballons
	15' <b>5+5+1: Plongeon</b> Deux passages par technique et côté.  <b>5+5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2/3/4 = Passe et contrôle du ballon</li> <li>• 1/2/3/4 = Volée et réception du ballon au corps</li> <li>• 1/2/3/4 = Tir avec rebond et réception</li> <li>• 1/2/3/4 = Tir au sol et réception</li> </ul> <b>+1: Mise au sol (accoutumance)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = Assis et à genoux, se relever et tir annoncé de l'entraîneur.</li> <li>• 2 = Rouler le ballon.</li> <li>• 3 = Tir déclaré.</li> <li>• 4 = Rouler le ballon vers l'entraîneur.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux buts</li> <li>• Ballons</li> <li>• Cônes</li> </ul>
Analytique	20' <b>Entraînement de la technique avec ou sans coordination</b> L'entraîneur frappe le ballon annoncé vers G1 pour un plongeon. G1 relance vers G2 qui s'oriente, contrôle le ballon et tire vers G3.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• G1 se tient devant le but, à cinq mètres. Au signal de l'entraîneur, il se laisse tomber et lorsqu'il est orienté vers le ballon, l'entraîneur lui adresse un tir annoncé.</li> <li>• Varier la position de l'entraîneur.</li> <li>• Varier les trajectoires.</li> <li>• G2 tire librement vers G3.</li> <li>• Tâche de coordination (réaction/équilibre/différenciation) au début de l'action. Exemple: G1 se tient sur une jambe à cinq mètres du but et l'entraîneur lui adresse trois volées dans les mains. Après cela, G1 recule dans son but pour l'action suivante.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux buts</li> <li>• Ballons</li> <li>• Cônes</li> </ul>

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Situatif	<p>20' <b>Situatif</b> Comme précédemment, mais les ballons sont conformes au jeu et non annoncés.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours varier la position de l'entraîneur et la zone de G2 afin de modifier les angles.</li> <li>• Varier les trajectoires du ballon.</li> <li>• Quand G3 réussit à capter le ballon, il effectue une passe aller-retour avec l'entraîneur puis part affronter G1.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux buts</li> <li>• Ballons</li> <li>• Cônes</li> </ul>
Situatif	<p>10' <b>Concours/Forme de jeu</b> Concours entre G1/G2 et G3/G4: qui encaisse le moins de buts? G1 passe à G2 qui frappe librement vers G3. G3 passe à G4 qui frappe librement vers G1. Cinq tirs par gardien, puis changer les gardiens.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux buts</li> <li>• Ballons</li> <li>• Cônes</li> </ul>
Retour au calme	<p>5' Léger footing, étirement ou petit jeu</p>		