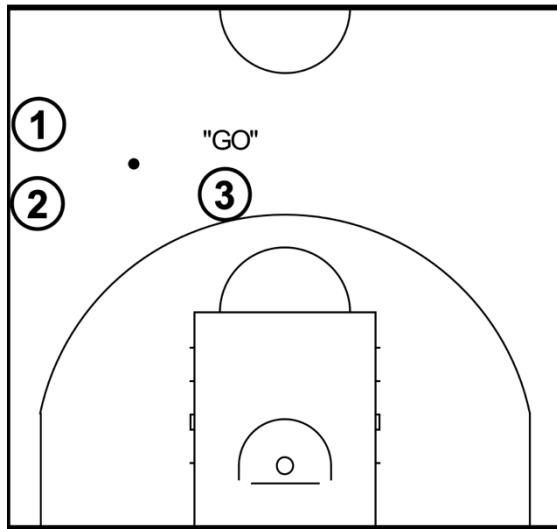


Mental

NOM : « 1c1 plonger pour le ballon »



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

L'exercice a pour objectif de développer le mental des joueurs afin qu'ils apprennent à plonger sur le ballon.

POSITIONNEMENT DE DEPART

Les joueurs sont par 3, deux joueurs sont côte à côte (préférable de les mettre côte à côte que face à face pour éviter les accidents). Le ballon est déposé à 2/3 mètres des deux joueurs. Le coéquipier qui a déposé le ballon est aussi celui qui donnera le signal du « Go ».

EXPLICATIONS

Au signal les deux joueurs se précipitent pour prendre le ballon. C'est à ce moment-là qu'il est demandé de plonger pour le ballon.

Attention c'est un exercice qui peut créer des blessures, le coach doit rester attentif à l'ensemble des joueurs pour que leur énergie et enthousiasme ne dépassent pas les limites et ne deviennent pas dangereux pour eux.

COACHING POINTS

- ☐ Temps de réaction
- ☐ Oser être le premier au sol
- ☐ Se lancer au sol
- ☐ Ne pas plonger sur le coéquipier (si en retard, ne plus plonger)
- ☐ Trouver l'équilibre entre effort et risque de blessure

VARIANTES

- Les joueurs font l'exercice seuls. Ils font rouler le ballon et les joueurs plongent sans aucun adversaire à leur côté. Une version plus sécurisante pour les coaches.
- Le ballon est placé ou roulé.
- Ressortir la balle en passe après avoir plongé.
- En faire une compétition entre tous les joueurs. Les joueurs qui gagnent vont shooter des L-F. les joueurs qui perdent ressayent contre les autres perdant jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. (attention à la stigmatisation)