

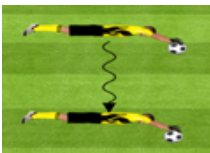



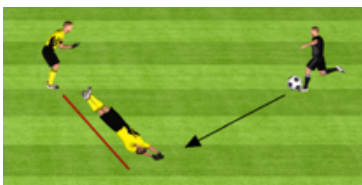

## INTERVENTION LATÉRALE AU SOL

Effectif

1

Matériel

cône-lamelle-but

THÈME	SCHÉMA	DESCRIPTIF	CRITÈRES DE RÉALISATION
Echauffement	libre	4'	Autonomie
Perception de la position		Allonger en extension max. Tourner 360° 3x par sens de rot°. 3 passages/côté	Rester droit et gainé. Bras collés aux oreilles.
Extension Prise de balle Renforcement		Ballon dans les mains. Résister à la frappe.	Rester droit et gainé. Bras collés aux oreilles. Tenue de la prise de balle (cf livret)
Extension latérale haut du corps		<b>A genoux !!!</b> Protéger le plot.	Extension max 2 bras. Position des mains sur ballon. Diagonale avant. Plot protégé.
Extension latérale		Accroupi mains sur le ballon. Protéger le plot avec les 2 mains. Capter le ballon ou dévier.	Coordination des mains. Trajectoire diagonale avant. Plot protégé
Intervention latérale		Position d'attente (cf livret). Intervenir devant les lamelles. Prise de balle ou déviation.	Extension 2 mains. Ne pas enrouler sur la fin.
Intervention latérale		mise en situation. pieds derrière la ligne. Faire l'arrêt.	Intervenir devant la ligne. Corps orienter sur diagonale avant (cf livret)

Remarques

Séance technique où la qualité d'exécution et la correction priment sur l'intensité.  
Le nombre de répétitions, à titre indicatif, est à fixer en fonction des profils des gardiens.  
Adapter la force et la distance en fonction de l'état de fatigue.