



# JEU AÉRIEN

Prise de balle - Déplacements - Coordination - Réaction

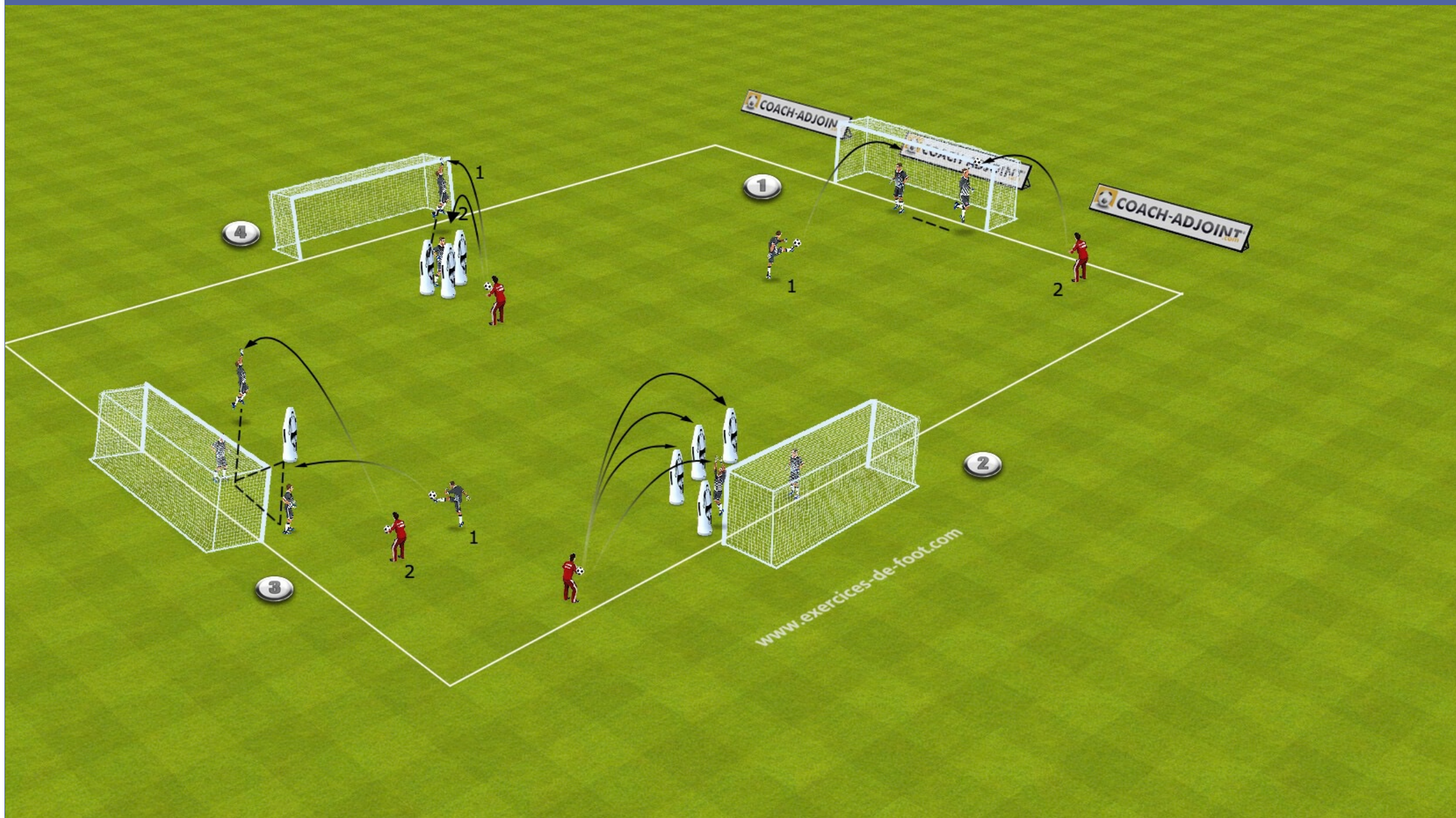
2 gardiens

@aegbfootball



Matériel : 4 coupelles - 4 mannequins

Séance regroupant jeu aérien avant et arrière sur ballons proches



**Exercice 1** : Mise en route activant l'extension verticale statique + l'extension vertical en mouvement. Travail de la prise de balle aérienne et de la claquette au-dessus de la barre.

- 1- Volée haute au niveau de la barre. Prise de balle ou claquette *2 mains obligatoire* .
- 2- Course face au coach + claquette main opposée à la barre (Droite sur l'exemple).

**Exercice 2** : Travail de la prise de balle aérienne de face, sous différents angles d'attaque. Demander impulsion 1 pied avec 2ème jambe en opposition.

Sur l'exemple, impulsion pied G, protection genoux D.

Enchaînement des ballons en fonction d'une recherche ou non d'un travail physique intensif.

**Exercice 3** : Travail de déplacement court et dynamique, associé à 2 types de prise de balle (haute de face + haute latérale arrière).

- 1- Venir vite fermer l'angle - Prise de balle aérienne ou claquette sur un ballon fort, frappé de volée, au niveau de la barre.

**Exercice 4** : Travail de réaction et vivacité.

- 1- Le gdb ne voit pas le départ du ballon aérien et doit déclencher un déplacement arrière pour intervenir.

- 2- Un 2ème ballon aérien à pour cible les mannequins. Le gdb doit vite se restituer après le 1er ballon pour attaquer le suivant.

Attention au dosage des répétitions et de la récupération si vous enchaînez les exercices. Les exercices sont courts, dynamiques et sollicitant musculairement.

## CONSIGNES DE RÉALISATION

- Recherche d'une extension verticale maximale (Alignement mains-épaules-hanches-jambes) sur chaque ballon joué au risque de se louper sur les 1ers ballons.
- Penser au genoux de protection
- Présence orale sur les interventions ("j'ai - j'y vais").
- Ne pas se tourner face au but lors des interventions aériennes.