

L'arrêt simultané

Définition

Dans la continuité de l'apprentissage des arrêts, nous traiterons à ce stade de la formation de l'AS.

C'est un geste technique plus difficilement exploitable chez les jeunes joueurs car leurs habilités motrices et leur puissance physique n'est pas suffisamment développée.

A ce stade de la formation, ce geste doit être connu du fait de sa richesse technique (aspect réglementaire un temps), permettant de nombreux enchaînements d'actions.

Points de repère

Etre équilibrer lors de l'arrêt alternatif sans ballon:

- la largeur des appuis correspond à celle des épaules
- maintenir à la verticale le tronc en conservant le regard vers l'avant
- la position des jambes doit être semi-fléchie: l'angle jambe/cuisse doit être de 120° environ.

Déclencher le geste à partir du dernier appui précédent l'arrêt simultané. Cet appui constitue le point d'ancrage du mouvement qui doit être clairement identifié par le jeune joueur

Rechercher une décélération de la vitesse d'exécution entre le point d'ancrage et le dernier arrêt (2 appuis en 1 temps)

Formes de travail possibles

⇒ le travail repose sur la capacité de l'enfant à pouvoir descendre son centre de gravité plus bas que lors de l'arrêt alternatif. Ceci lui permettra de mieux conserver son équilibre face à la brutale décélération provoquée par l'arrêt:

→ faire prendre conscience de l'importance de l'enchaînement course / arrêt pour obtenir un bon équilibre :

- ❶ base de sustentation (largeur des appuis, rétroversion du bassin)
- ❷ rôle équilibrateur des bras
- ❸ freinage à partir d'un accrochage du sol avec les talons (pas la pointe !)
- ❹ résistance à la vitesse par la flexion des jambes
- ❺ Coordination de la pose simultanée des 2 appuis

⑥ Entre le point d'ancrage et le dernier arrêt, les 2 axes épaule et bassin s'inversent (dans la course, les épaules sont en avant du bassin ; lors de l'arrêt, celui-ci passe devant les épaules)

⇒ Adapter le travail à partir de la puissance musculaire et la vitesse de course de chacun.

⇒ faire évoluer le travail de l'arrêt :

1- en utilisant des formes de travail sans dribble et progressivement accéléré.

2- avec dribble

3- augmenter la vitesse d'exécution en fonction de la maîtrise du geste de chacun.

⇒ Le travail évoluera vers l'utilisation de l'arrêt, adapté aux situations offensives et défensives : intervention défensive, passe d'un partenaire...le joueur ne sera pas le décideur, mais devra répondre rapidement et efficacement à la situation.

Repères pédagogiques

⇒ faire prendre conscience du rôle d'amortisseurs joués par les jambes. Elles sont souvent perçues comme « accélérateur » beaucoup moins comme « frein »: sauts en contre-bas, jeux d'opposition debout ou accroupi...

⇒ importance des corrections individuelles régulières d'où forte mobilisation de **tous les entraîneurs.**

⇒ utilisation de signaux visuels multiples et variés.

Indicateurs de réussite

Etre capable d'identifier clairement les deux formes d'arrêt (aspect réglementaire.

Etre capable de maîtriser l'AS sans ballon et lors d'une réception de balle.

Etre capable de réaliser un AS avec ballon.