

L'arrêt alternatif

Définition

A ce stade de la formation, seul l'arrêt alternatif sera pris en compte. C'est un geste technique destiné à s'arrêter réglementairement avec le ballon en deux temps.

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 (antépénultième) précédent l'arrêt alternatif. Cet appui constitue le point d'ancrage du mouvement qui doit être clairement identifié par le jeune joueur

A partir du point d'ancrage, rechercher une augmentation de la vitesse d'exécution dans la pose des 2 derniers appuis

Formes de travail possible

⇒ le travail repose sur la capacité de l'enfant à pouvoir descendre son centre de gravité suffisamment bas pour lui permettre de conserver l'équilibre face à la brutale décélération provoquée par l'arrêt:

→ faire prendre conscience de la notion d'équilibre:

- ❶ base de sustentation (largeur des appuis, rétroversion du bassin)
- ❷ rôle équilibration des bras
- ❸ freinage à partir d'un accrochage du sol avec le talon (pas la pointe !)
- ❹ résistance à la vitesse par la flexion des jambes

⇒ 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...

⇒ 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 variés et multiples.

⇒ travail de répétition à l'aide d'exercices collectifs (de type drills ,gammes, miroir...)

Indicateurs de réussite

Etre capable de maîtriser l'AA :

Sans ballon (gauche / droite et droite / gauche)

Avec dribble coté fort.

Etre capable d'identifier l'AA avec dribble coté fort.

Etre capable de rechercher l'exécution de l'AA à vitesse optimale.