

LE HIGH CATCH

Le *high catch* (littéralement « rattraper en hauteur ») est une technique pour récupérer le ballon en l'air, après un coup-franc ou une passe longue.



POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



En avançant, prendre appui sur une jambe et faire une extension vers l'avant avec l'autre jambe.



Tendre les bras au-dessus de la tête, la tête levée et les yeux fixés sur le ballon.



Écarter les doigts pour former un "W" sous le ballon.

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

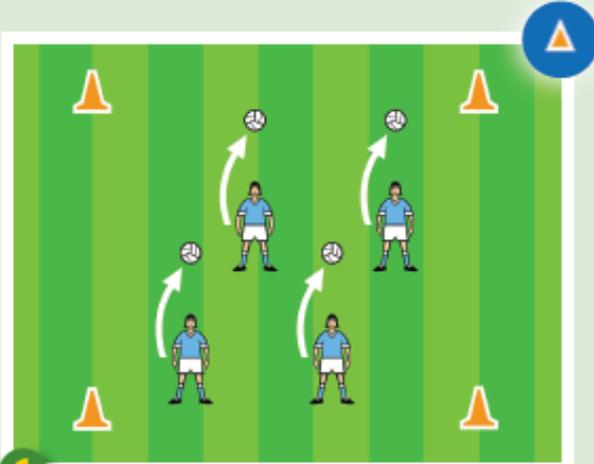


Ramener le ballon vers soi avec les deux mains et le plaquer contre son corps.

LES ERREURS À ÉVITER

- Ne pas sauter les deux jambes tendues
- Ne pas complètement tendre les bras
- Sauter trop tôt ou trop tard

LE HIGH CATCH PRATIQUER LE GESTE



1

ATTRAPE-MOI SI TU PEUX

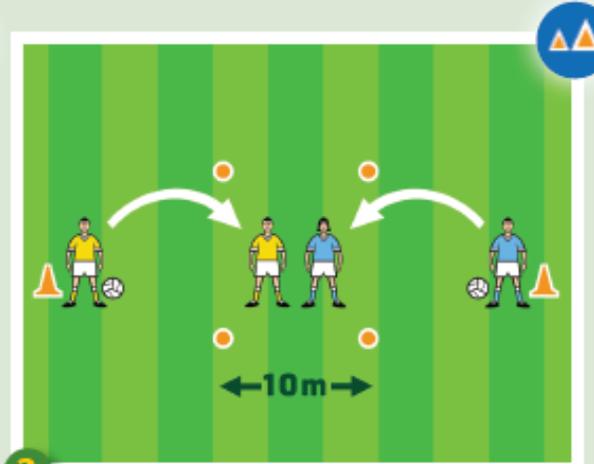
Un ballon par joueur. Chaque joueur lance le ballon au dessus de lui et effectue un high catch.



2

ATTRAPE-MOI SI TU PEUX II

En reculant, le joueur A lance le ballon au joueur B qui le récupère en high catch. Celui-ci fait une passe au joueur C, qui passe le ballon au joueur A.



3

HIGH CATCH EN OPPOSITION

Faire deux équipes. Un joueur passe le ballon à son coéquipier dans le carré qui la réceptionne en high catch. L'adversaire tente de l'en empêcher. Recommencer l'exercice avec l'autre équipe.

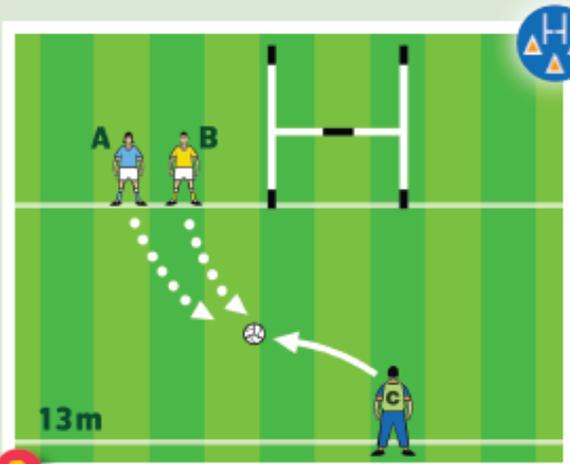
LE HIGH CATCH DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

BALLE AU PRISONNIER

Faire deux équipes, une de chaque côté. Lancer le ballon dans le camp adverse pour que l'autre équipe le rattrape en high catch. Si le ballon touche le sol, le joueur le plus près ou l'ayant fait tomber est fait prisonnier. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus de joueurs dans l'une des deux équipes.



2

UN CONTRE UN

Par binôme. L'entraîneur envoie le ballon aux deux joueurs qui tentent de le récupérer en high catch et de tirer à 1 point.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu