



# RASSEMBLEMENT GB

simplicité et efficacité

Chaque éducateur est libre d'apporter toutes les modifications - variables qu'il juge nécessaire!

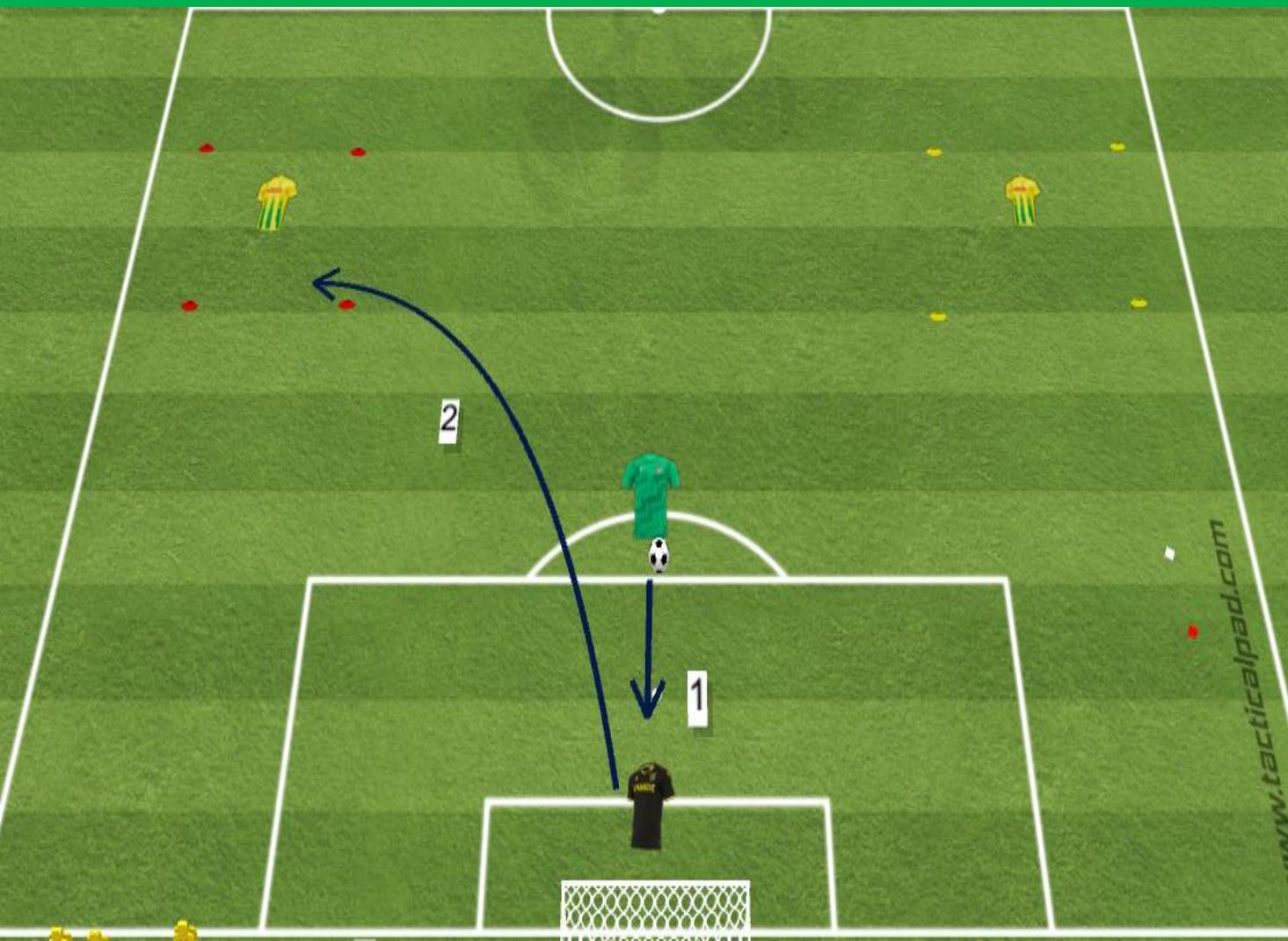
NOZAY U11U13 et LLOSC U14U16

12/03/24

5 ateliers

Saison 23/24

## ATELIER 1: Relances aux pieds



Le GB noir effectue une prise de balle puis

Relance de volée dans la zone indiquée par l'éducateur

Idem en demi-volée ( et oui la remettre à la mode!!)

Idem ballon roulé au sol en mouvement avec frappe sous le ballon

## ATELIER 2: Motricité associée à une prise de balle

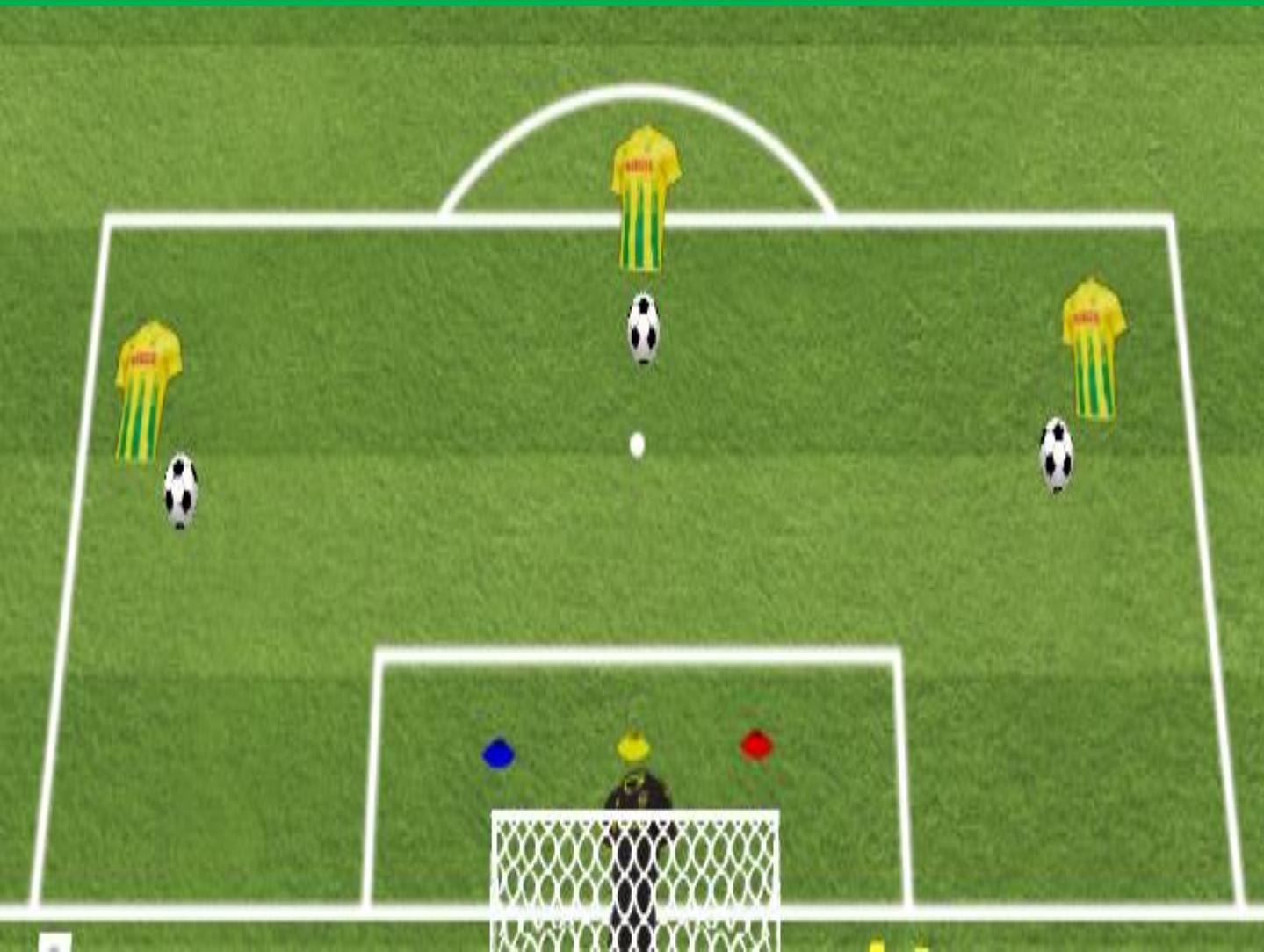


1/ échelle de motricité et prise de balle haute

2/ Cerceaux et prise de balle médiane

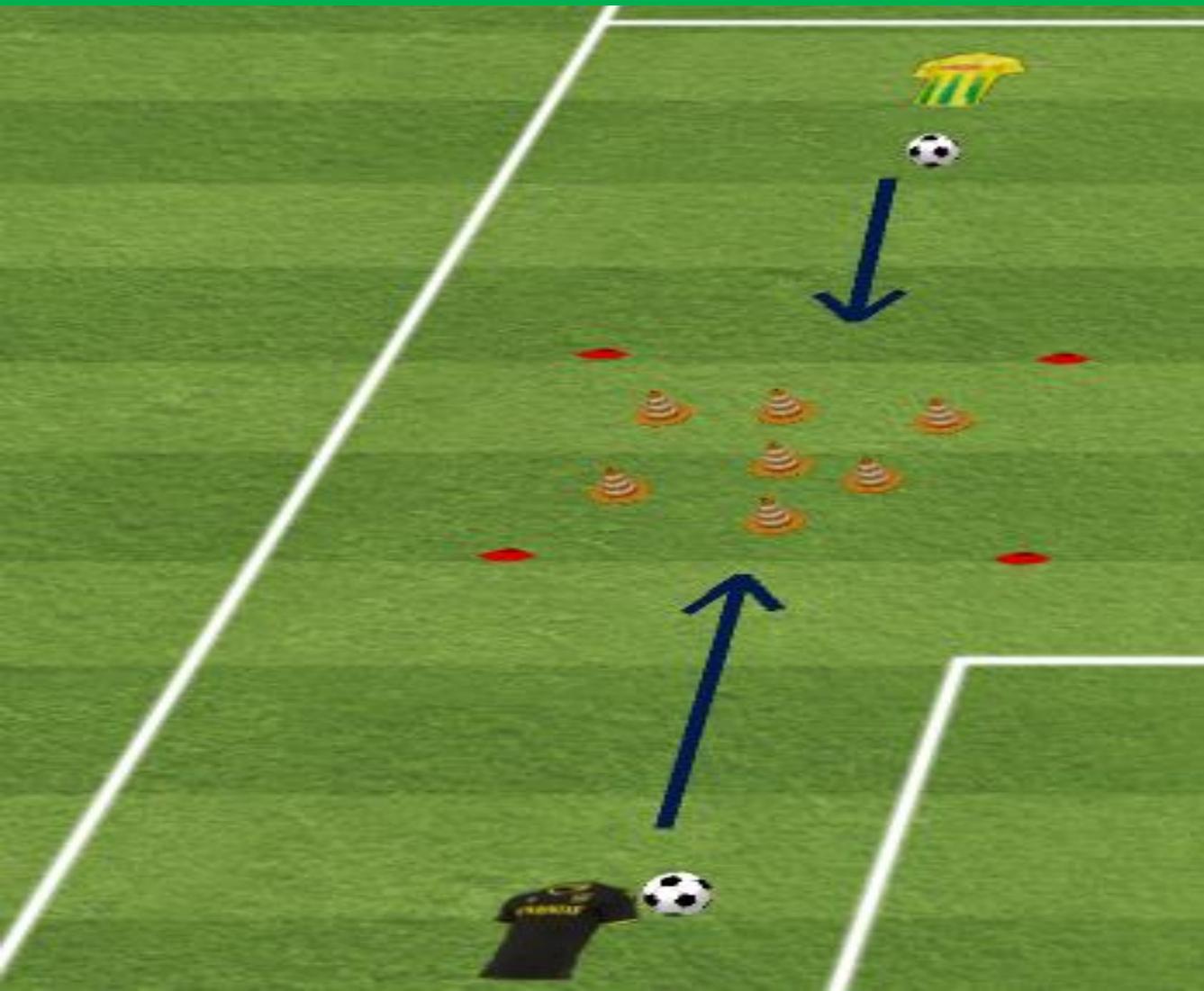
3/petits appuis entre coupelles et prise de balle basse « pelleteuse »

## ATELIER 3: Déplacements et Prises de balle



Aller toucher le chasuble (accroché à la barre transversale) de la couleur indiquée par l'éducateur puis se déplacer petits appuis vers la coupelle de la même couleur pour effectuer une prise de balle (haute médiane sol en fonction du tir)

## ATELIER 4: Relances à la main



« chamboule tout »  
ZONE à quilles!

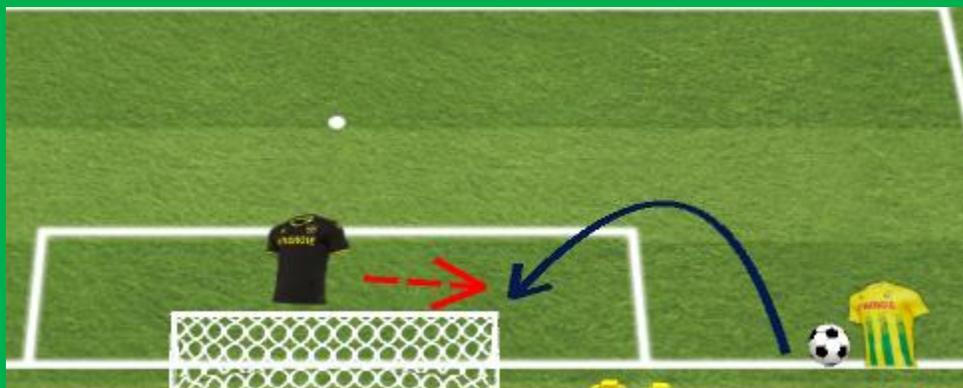
Relances au sol type bowling pour faire tomber les plots

2 GB s'affrontent sur la même zone

Variante: reculer pour effectuer une relance bras roulé.

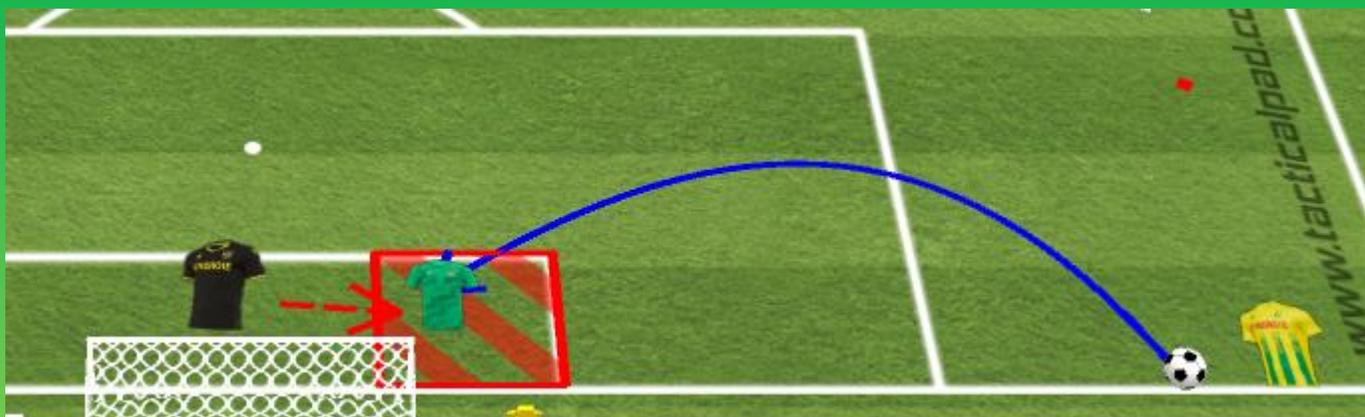
Celui qui fait tomber le plus de plots gagne!!

## ATELIER 5: jeu aérien



U11U13

Lancer à la main, attaquer le ballon, prise de balle haute au dessus de sa tête



U14U16

Départ milieu du but  
attaquer la zone avant avec  
attaquant neutre et fixe

Frappe au pied.

ATTENTION à la qualité des  
centres!!