



# RASSEMBLEMENT GB

simplicité et efficacité

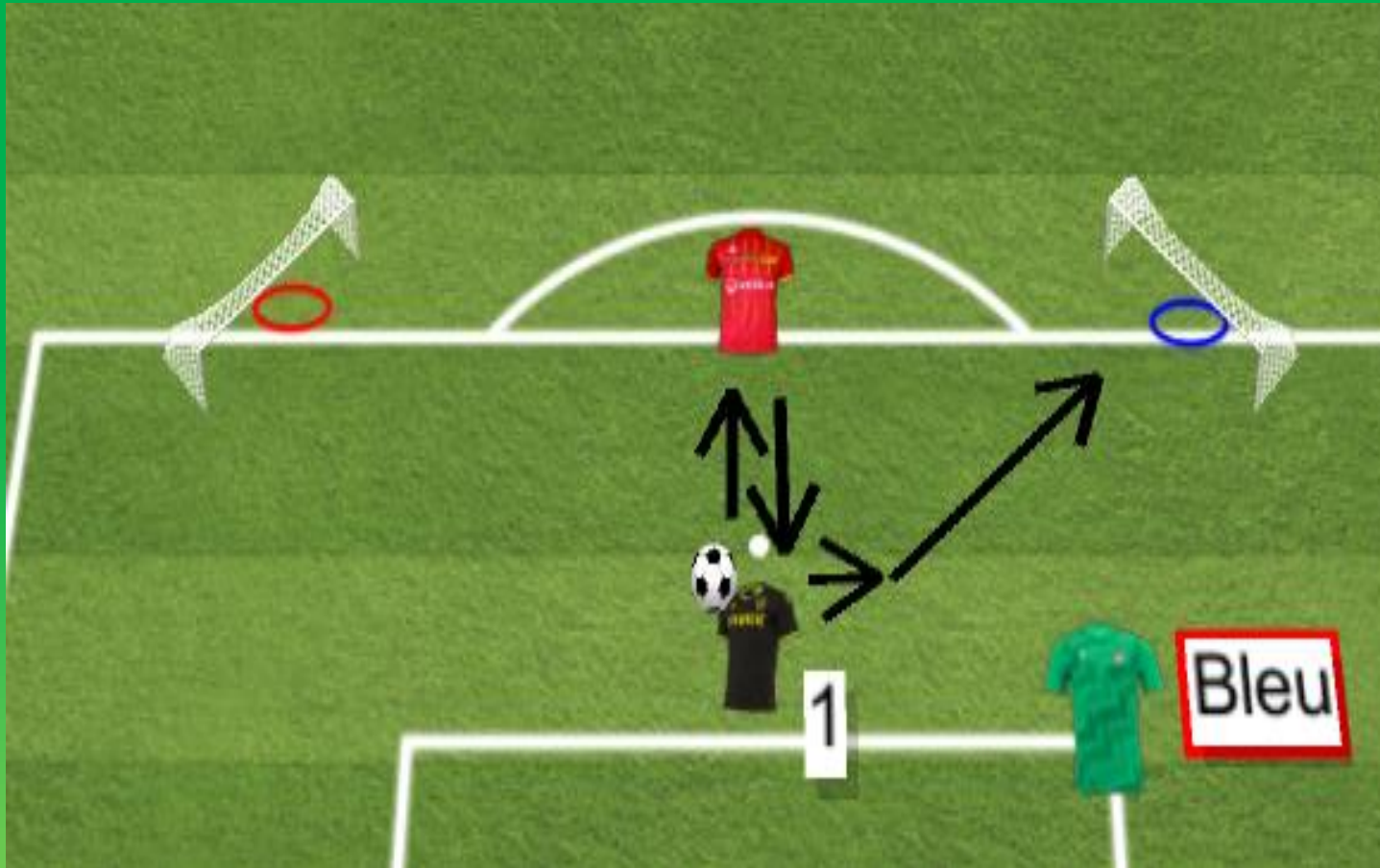
Chaque éducateur est libre d'apporter toutes les modifications - variables qu'il juge nécessaire!

PIERRE BLEUE U11U13 GENESTON U14U16

07/05/24

5 ateliers

## ATELIER 1: JEU aux pieds



1/ 10 appuis remises face à face

(Plante de pied, concentré...intérieur-intérieur)

2/ Prise de balle vers la couleur du but annoncé

3/ Frappe intérieur du pied roulée au sol puis cou du pied roulée au sol.

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



Educateur libre dans les choix de motricité  
Bas du corps!

## ATELIER 2: Motricité associée au haut du corps



Educateur libre dans les choix de motricité

HAUT du corps!

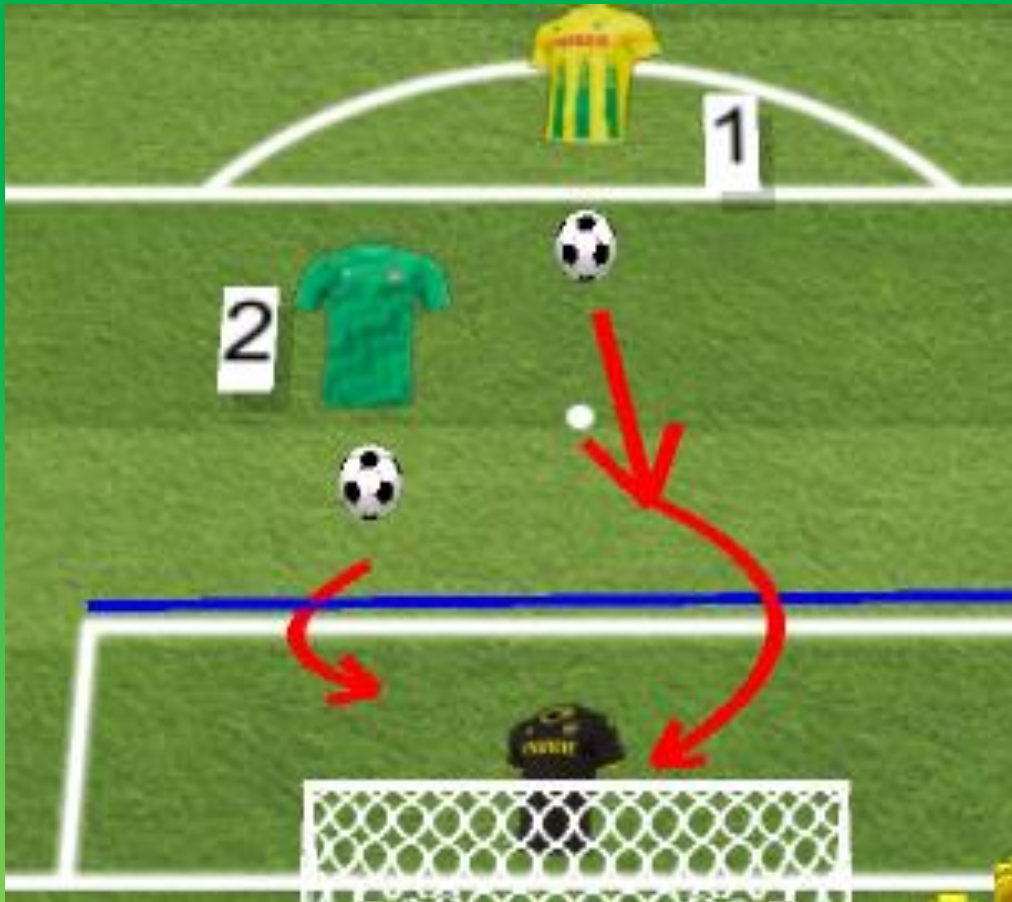
S'inspirer de la jonglerie avec les mains type arts du cirque.

JEU type « Volley-ball » 2c2

1 main, 2 mains, Jonglage pour soi-même, autorisation de 1 rebond

Blocage interdit.

## ATELIER 4: Mises au sol



- 1/ Lancer avec un rebond ( main et/ou pied)
- 2/ attaquer le ballon avant la ligne bleue
- 3/ Lancer à la main d'un 2 ème ballon pour inciter le GB à se relever vite.

## ATELIER 4: Réflexes/concentration et mise au sol



3 sources de ballons:

Le GB noir ferme les yeux à fond au signal de l'éducateur.

A l'annonce du chiffre 1/2/3 annoncé à haute voix, le GB noir effectue une mise au sol sur le numéro du ballon annoncé.

*Le fait de fermer les yeux à fond va brouiller le champ visuel et le degré de réaction du GB noir.*