



RASSEMBLEMENT GB

simplicité et efficacité

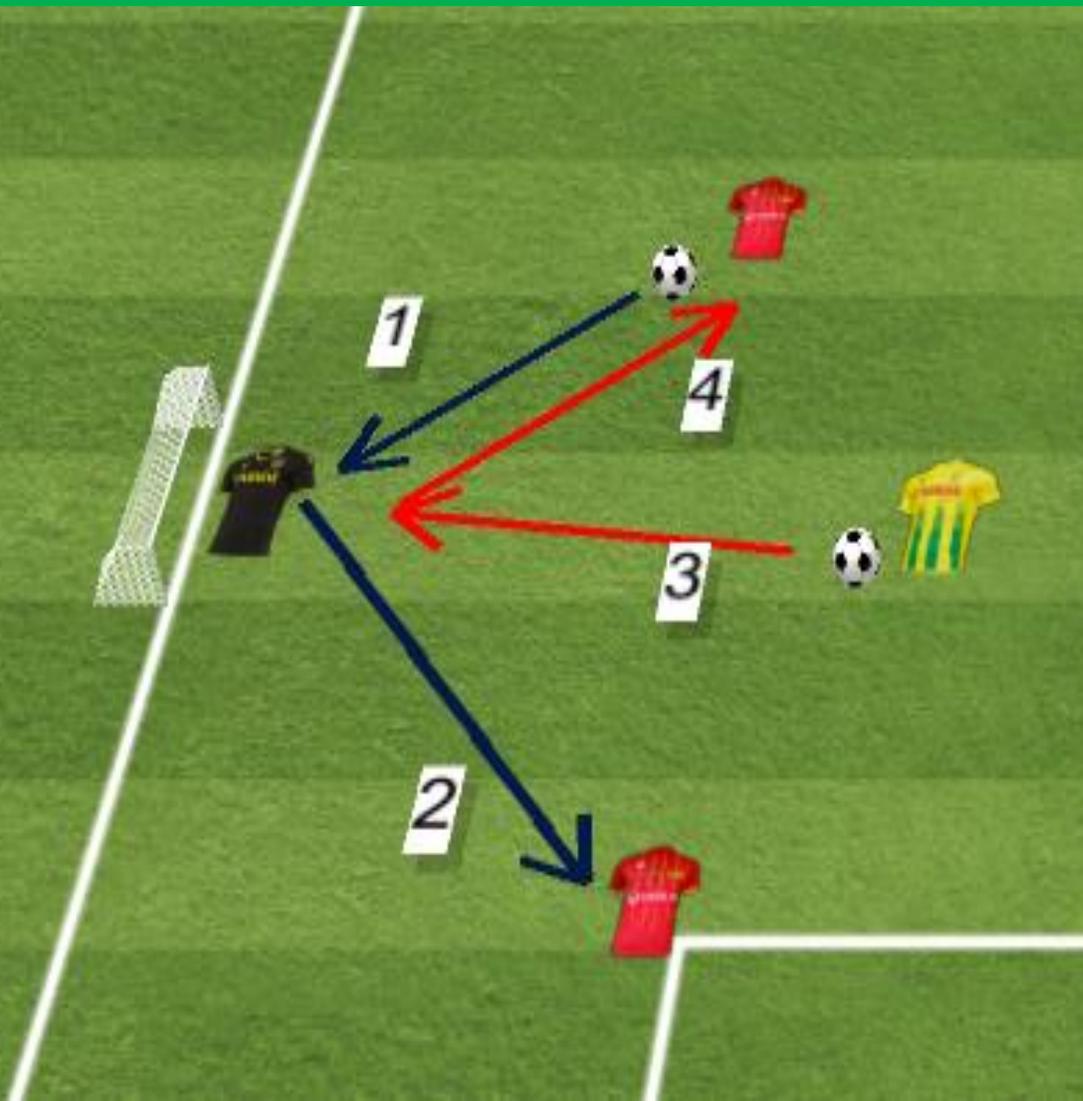
PORNIC

06/02/24

5 ateliers

Saison 23/24

ATELIER 1: Jeu aux pieds



SIMPLE:

Le GB rouge passe en retrait.
Prise de balle pied droit passe
pied gauche.

Passe en retrait du GB jaune,
relance en 1 touche vers le
GB rouge 1 dans sa course.

ATELIER 2: Mises au sol



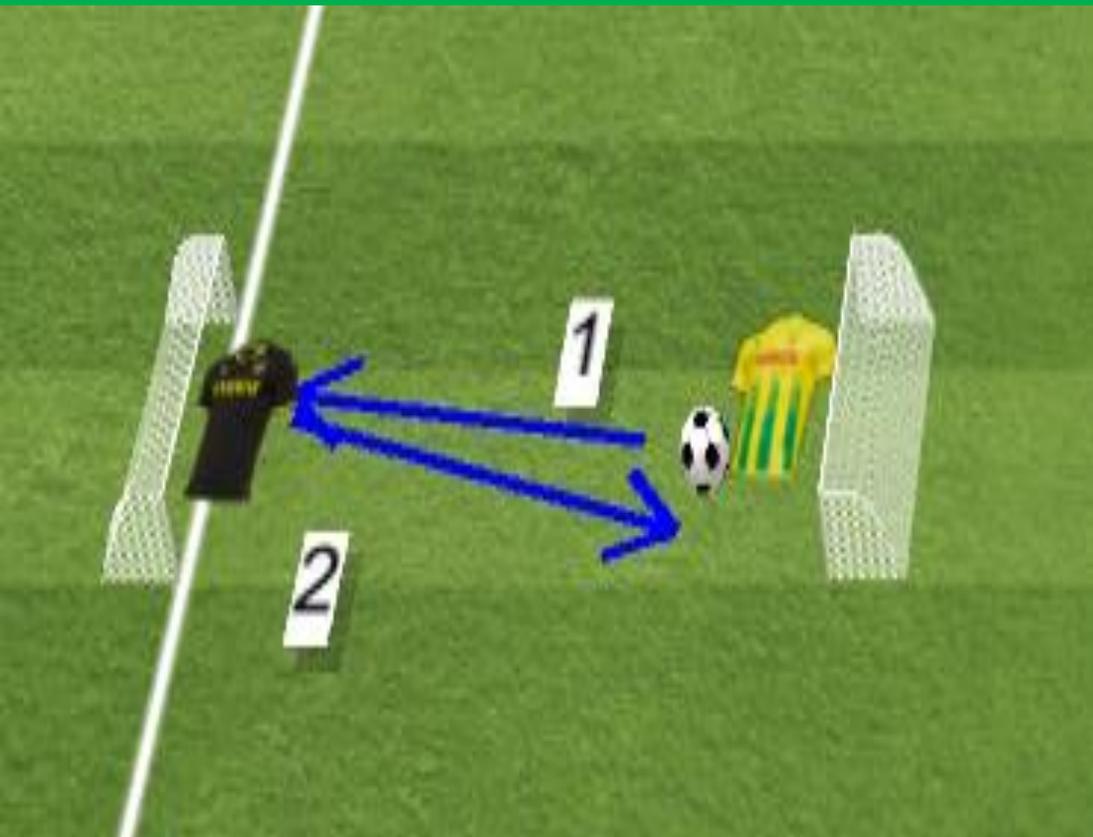
Avancée du GB noir à hauteur de son poteau

Centre en retrait du GB rouge 1

Mise au sol du GB noir puis relance sur GB rouge 2

Stabilisation puis mise au sol suite tir GB jaune.

ATELIER 3: Prises de balle



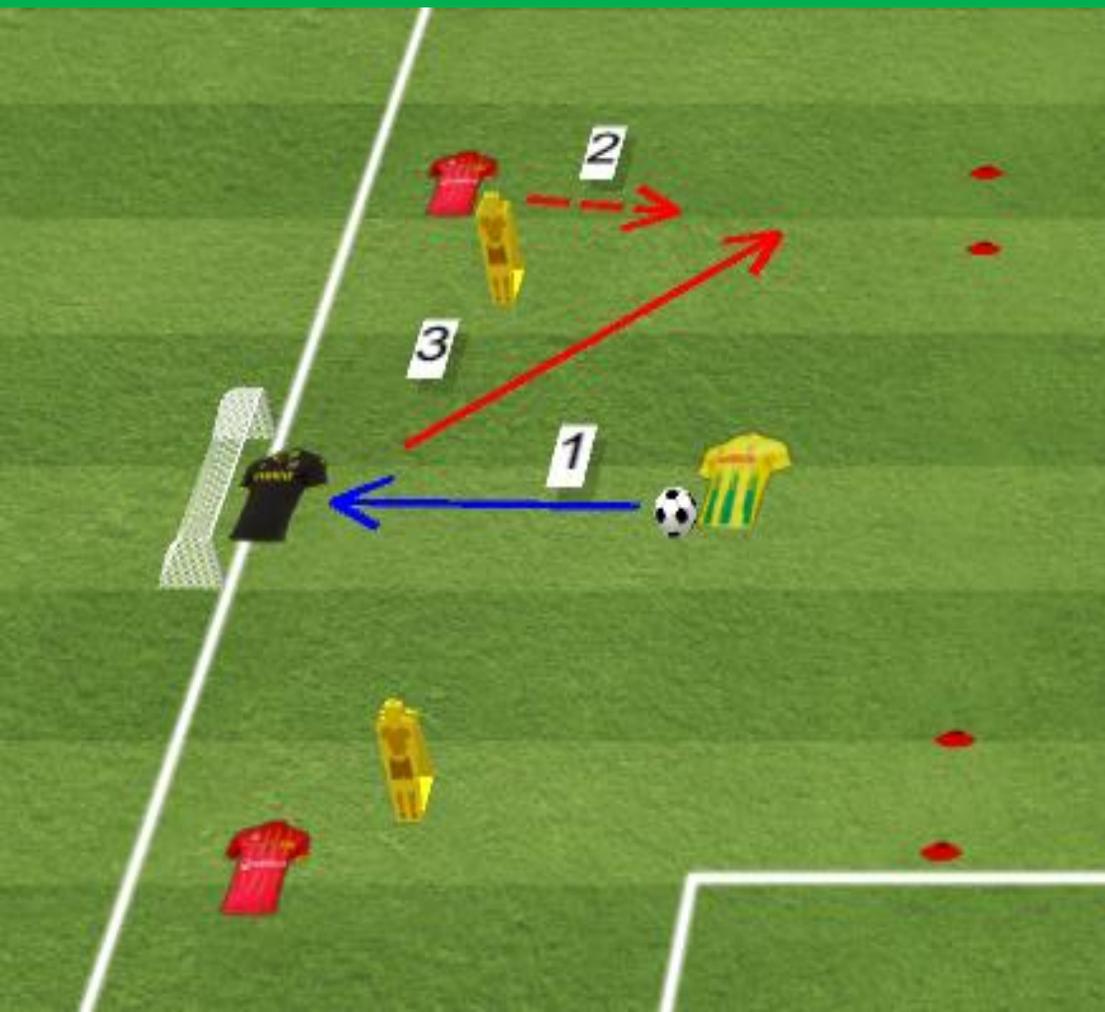
GOAL à GOAL:

Relances à la main au sol ou bras roulé

But= 1 pt

Ballon capté= 10 points

ATELIER 4: Relances à la main



Frappe du GB jaune sur le GB noir

Prise de balle et relance à la main sur le défenseur rouge qui appelle le ballon dans le dos du mannequin.

Prise de balle puis franchir la porte rouge.

ATELIER 5: Jeu buts rapprochés



« GB COURAGEUX »

Buts de HAND rapprochés

2GB verts s'échangent le ballon. Le coach annonce un chiffre de 1 à 4 annonçant le nombre d'échanges entre les 2 GB vert au pied, la dernière étant la frappe au but de son choix.