



RASSEMBLEMENT GB

simplicité et efficacité

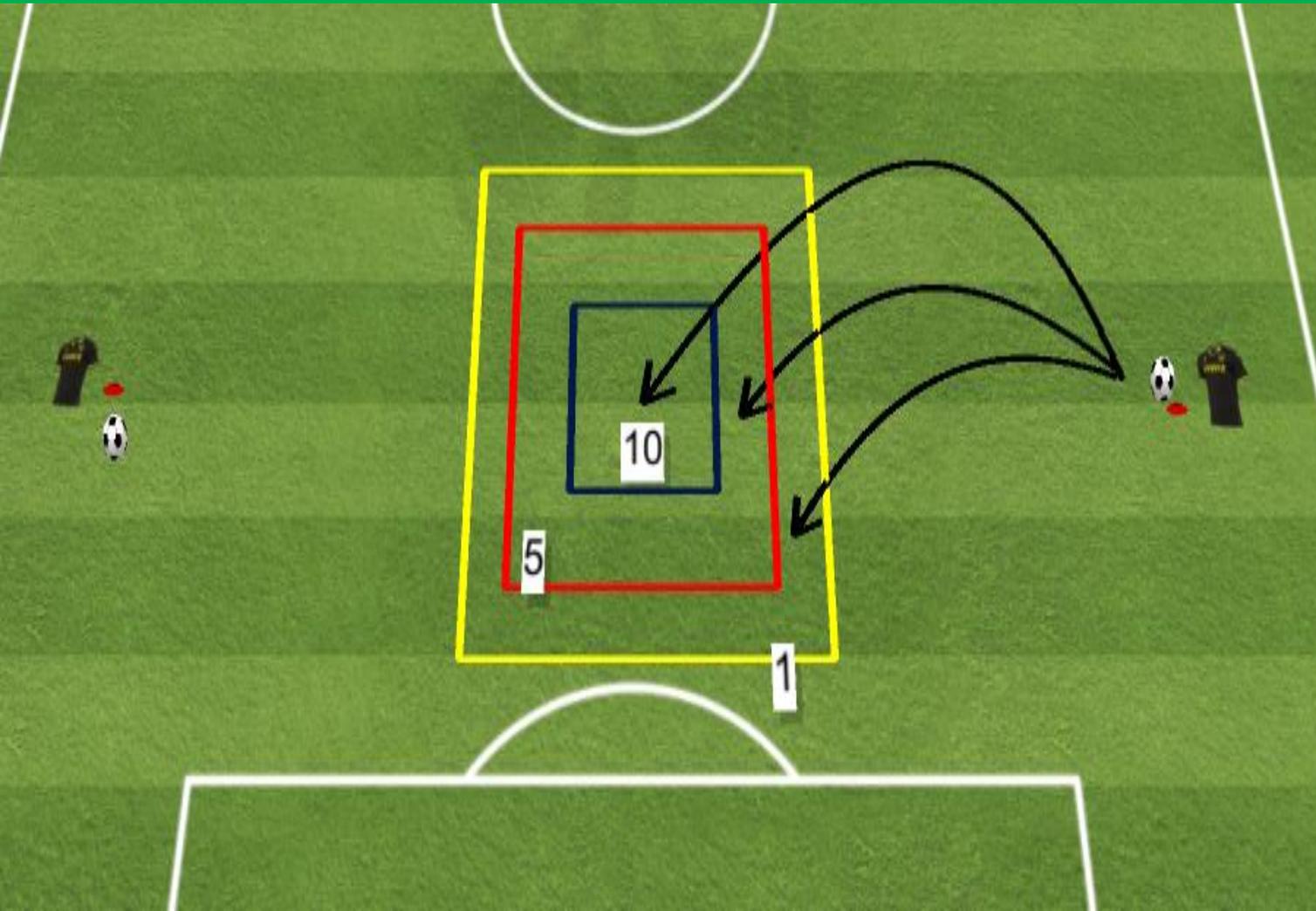
Chaque éducateur est libre d'apporter toutes les modifications - variables qu'il juge nécessaire!

ST BREVIN U11U13 CORDEMAIS U14U16

04/06/24

5 ateliers

ATELIER 1: JEU aux pieds



JEU

Le ballon rebondit dans le:

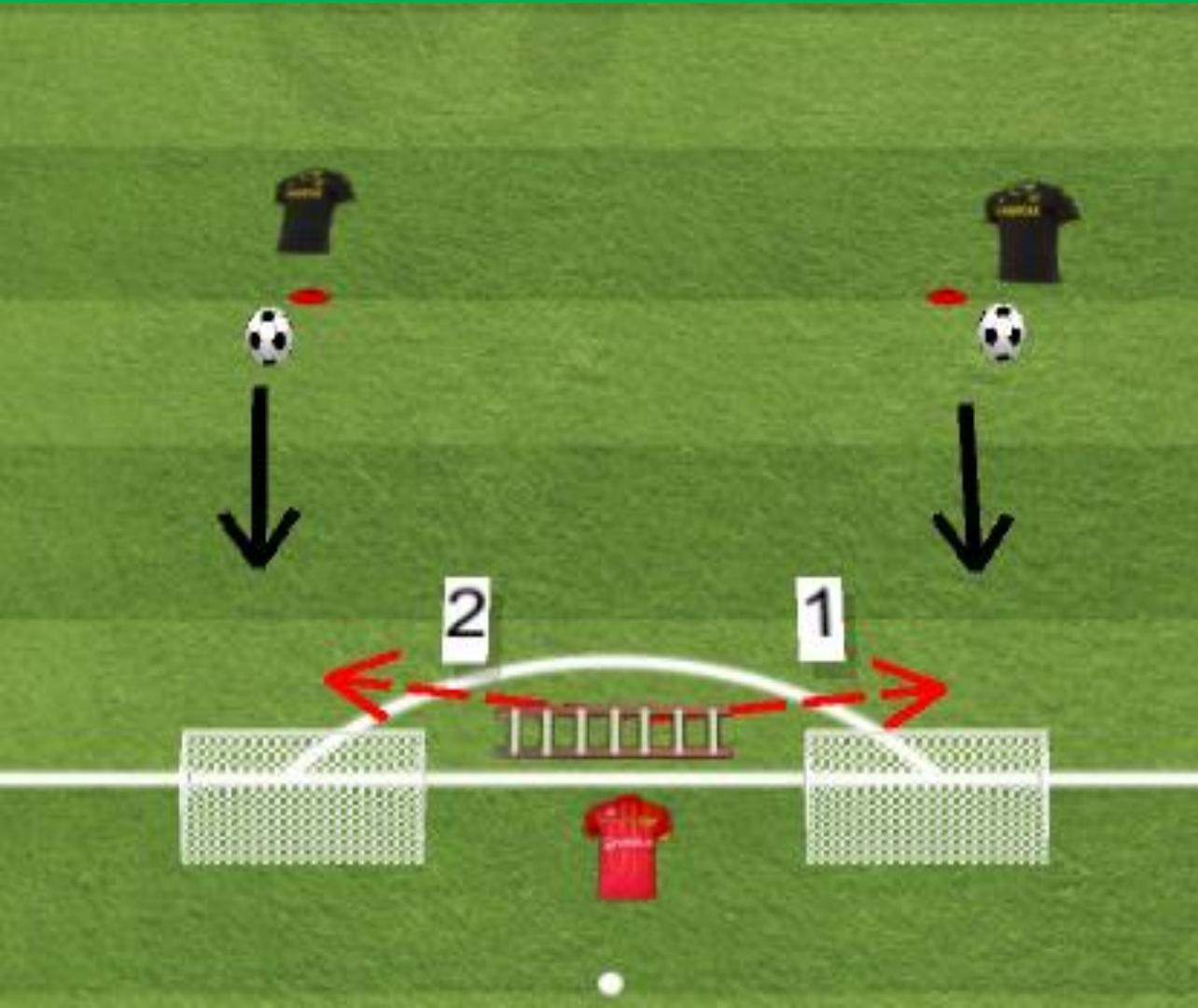
Carré bleu 10 points

Carré rouge 5 points

Carré jaune 1 point

Marquer le plus de points possible sur 10 essais

ATELIER 2: Motricité associée à une prise de balle



Skipping latéral face au ballon

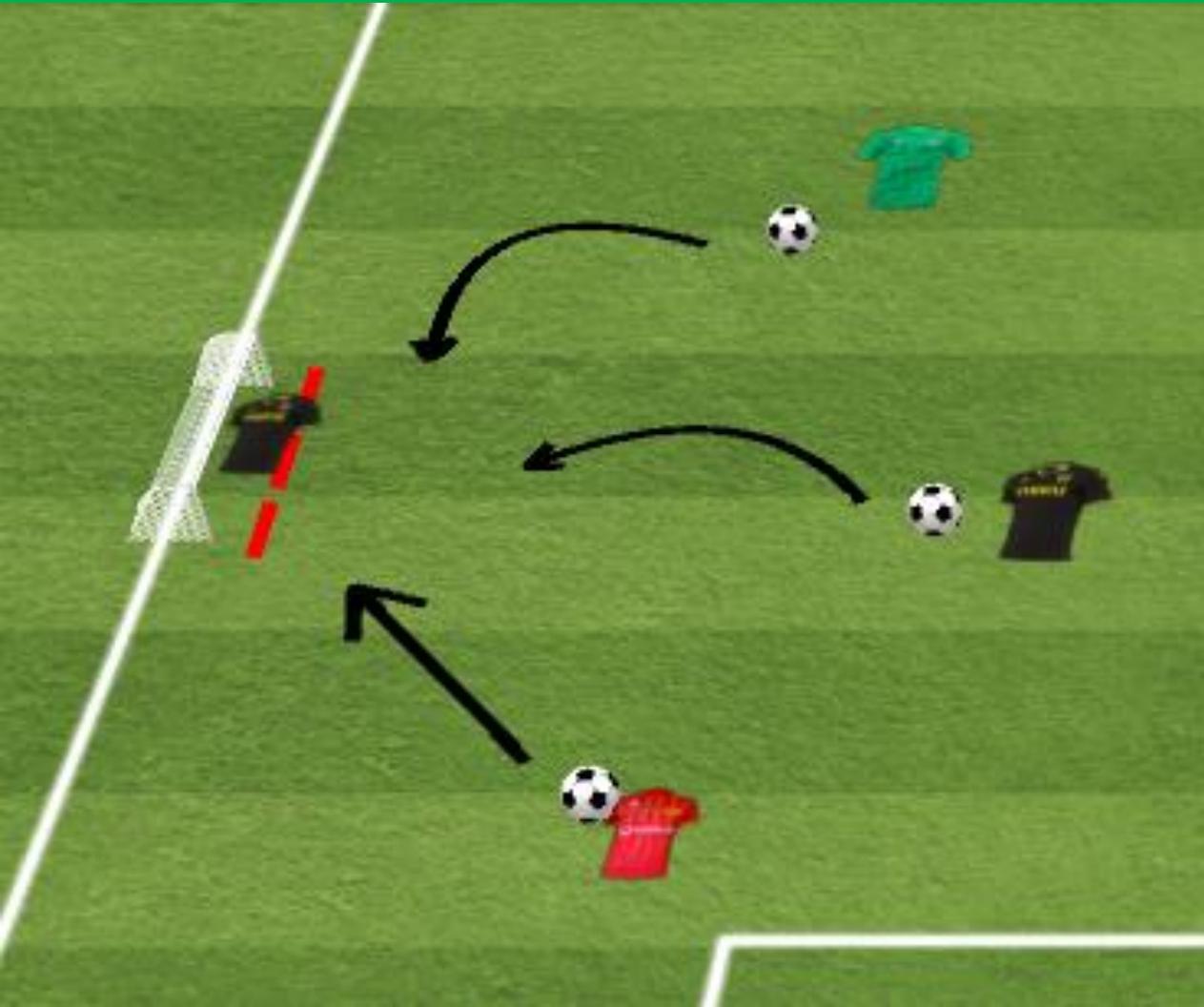
1/ Petits pas latéraux pour
plongeon à droite

Puis

2/ petits pas latéraux pour
plongeon à gauche

Vice versa

ATELIER 3: Mises au sol



Prise de balle « pelleteuse »

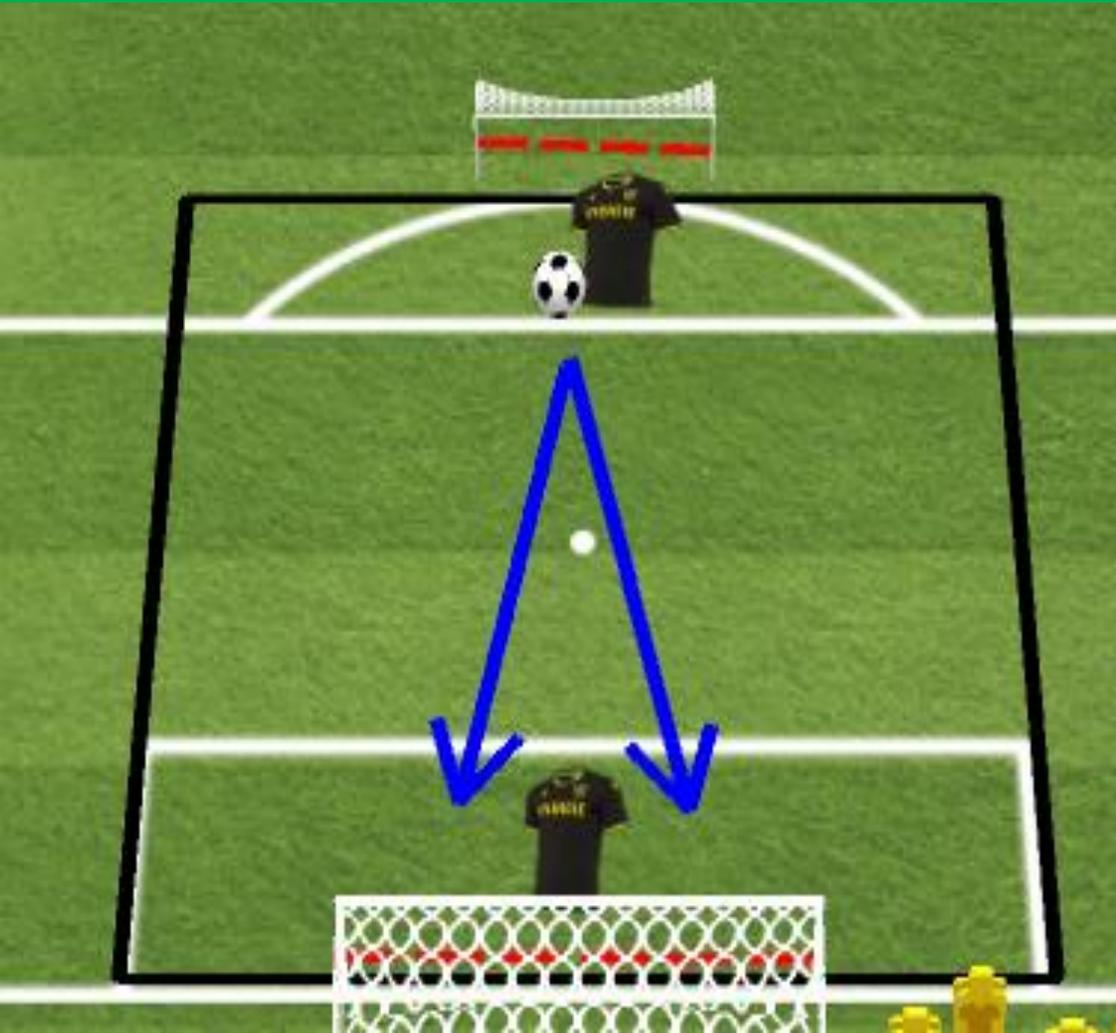
Le GB avance par rapport à la ligne rouge, attaque le ballon

Frappes sur le GB

Varié les angles et types de frappes (sol, volée rebond...)

Insister sur les correctifs de la pelleteuse.

ATELIER 4: Mises au sol



GOAL à GOAL

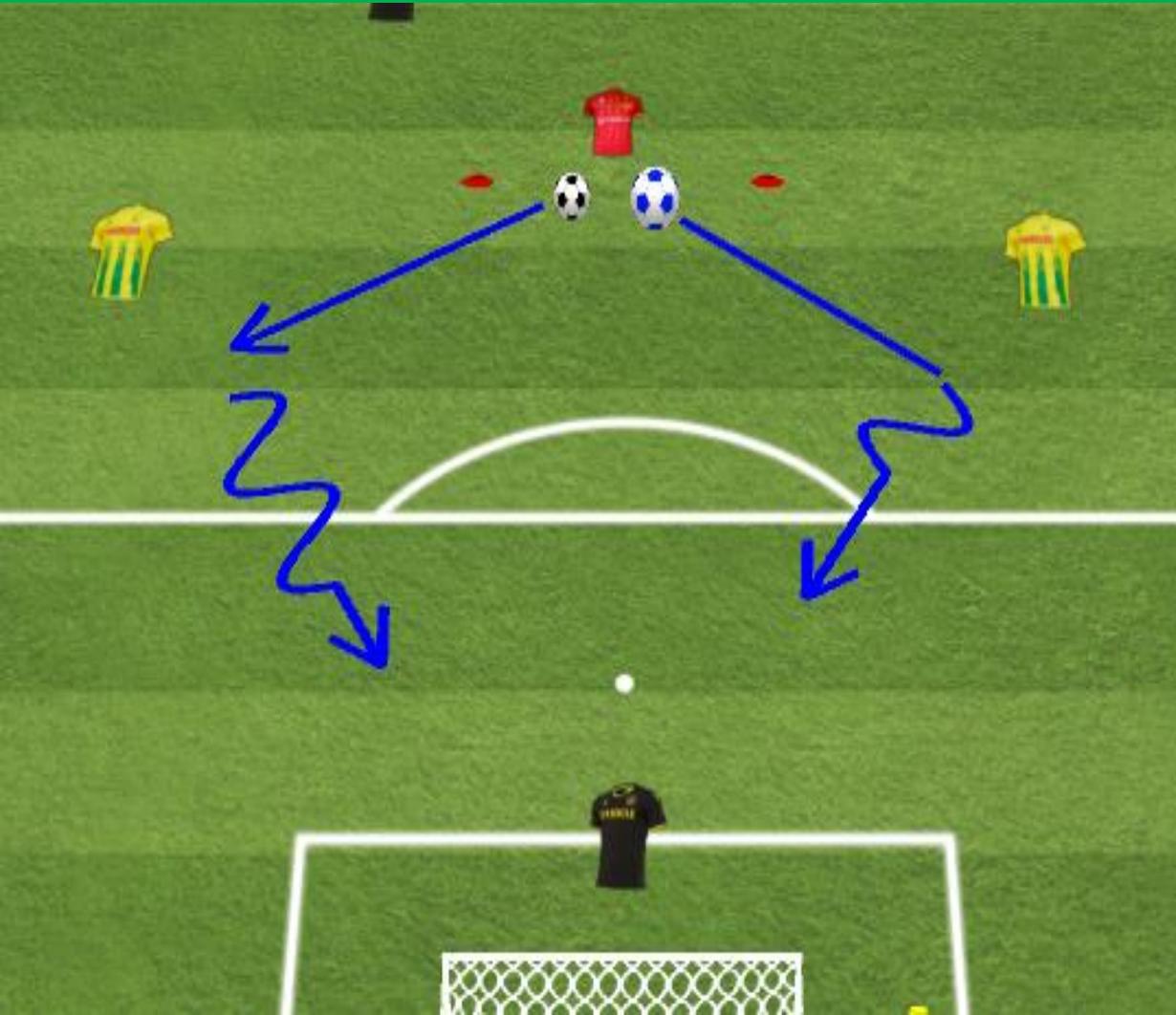
Tir en dessous de la rubalise rouge 1m par rapport au sol

Tir intérieur du pied

Ou

Lancer à la main relance type bowling

ATELIER 4: Sorties dans les pieds



2 Ballons de couleurs différentes

Ballon envoyé dans l'espace par le GB Rouge à un GB Jaune

Ballon noir libre

Ballon bleu 2 contacts maximum

GB s'adapte au contexte pour avancer et sortir dans les pieds

Ballons envoyés pour faire travailler le GB noir