



COMMISSION TECHNIQUE DISTRICT 44



RASSEMBLEMENT GB U13

05/11/24

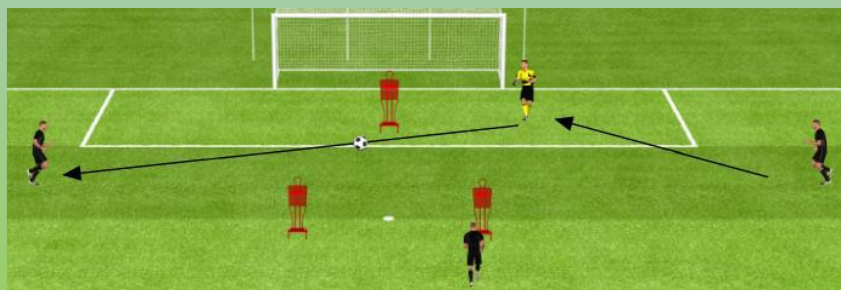
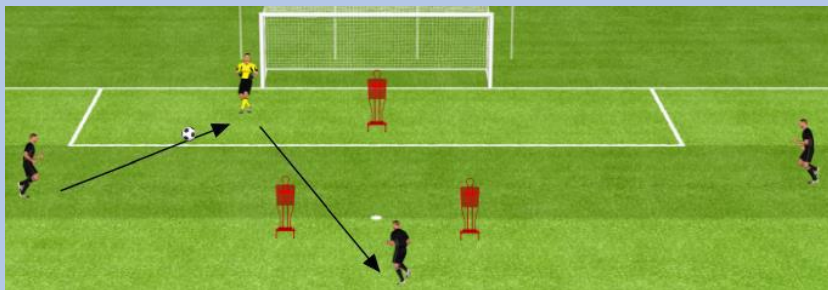
PORNIC- St BREVIN- MONTBERT-SAFFRE

Contenus:

- **Echauffement : 3X5 GB : 15'**
- **3 procédés entraînement : 3X5 GB 3X15'**

Rappel: chaque éducateur a la liberté d'apporter les adaptations et correctifs en fonction du contexte. SIMPLICITE, FAISABILITE et HUMILITE.

Fin de séance: jeu de la barre !

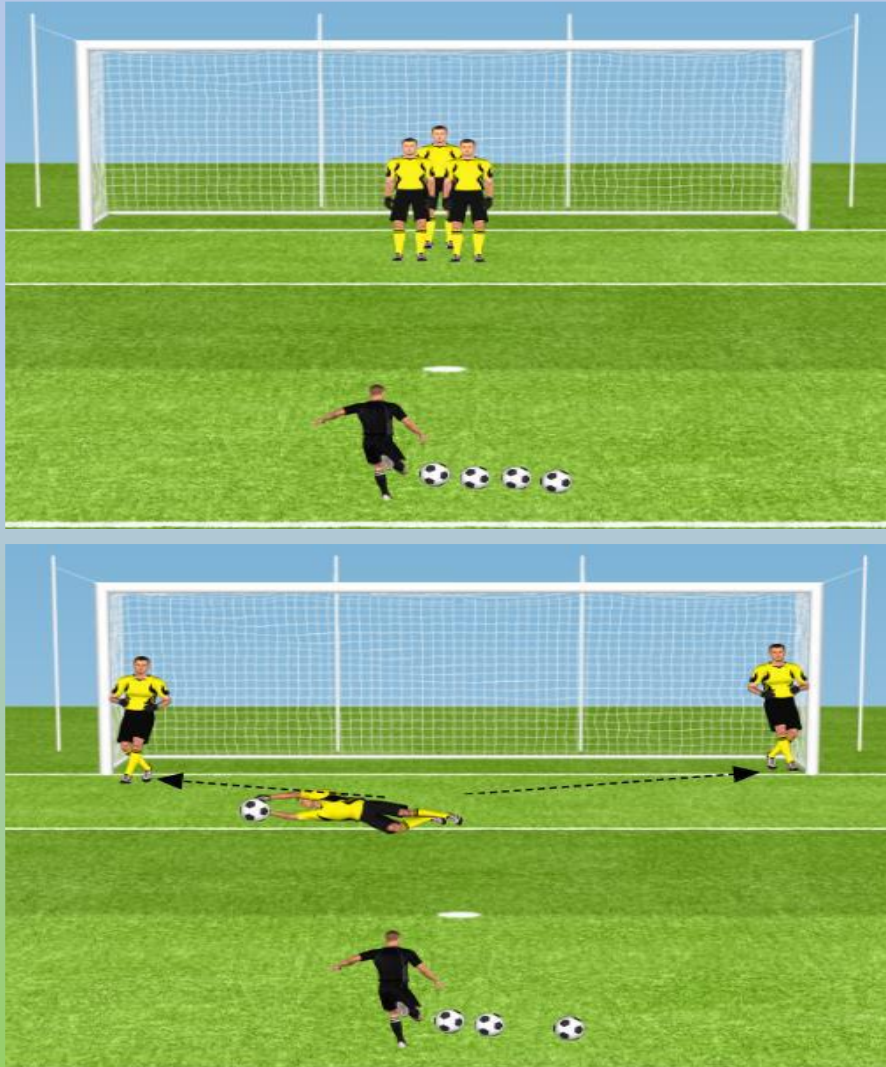


ECHAUFFEMENT:

JEU AUX PIEDS-RELANCES
MAINS suite prise de balles

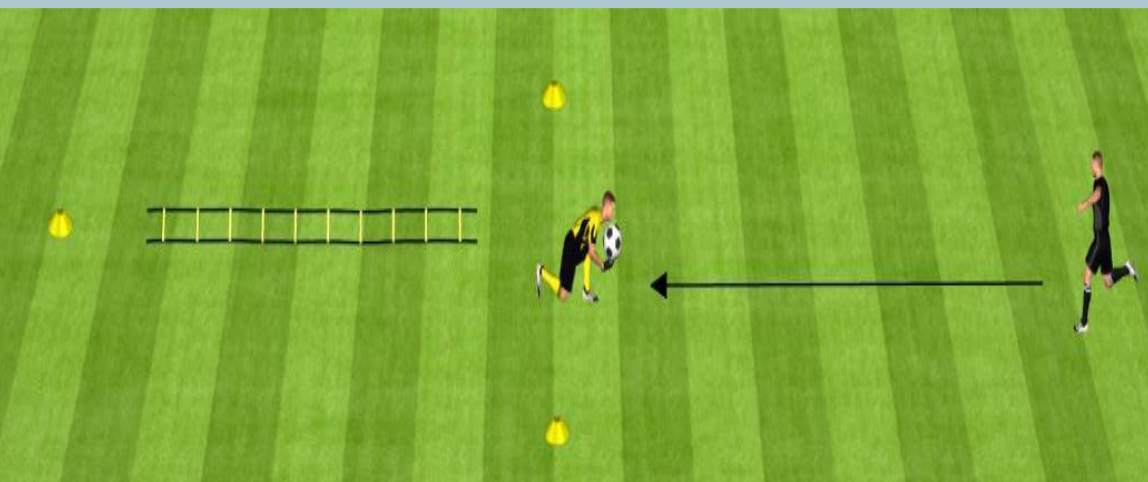
1/ circuit aux pieds

2/ même travail à la main: prise
de balle au sol ou haute puis
relance à la main.



PROCEDE 1: EXERCICE PLONGEONS

GB masqué par 2 partenaires
Au signal les deux partenaires
s'effacent pour aller toucher un
poteau, le GB effectue un
plongeon en fonction du ballon
frappé par le coach: ballon au
sol, avec rebond , de volée...



PROCEDE 2: EXERCICE

PRISES DE BALLE « pelleteuse »

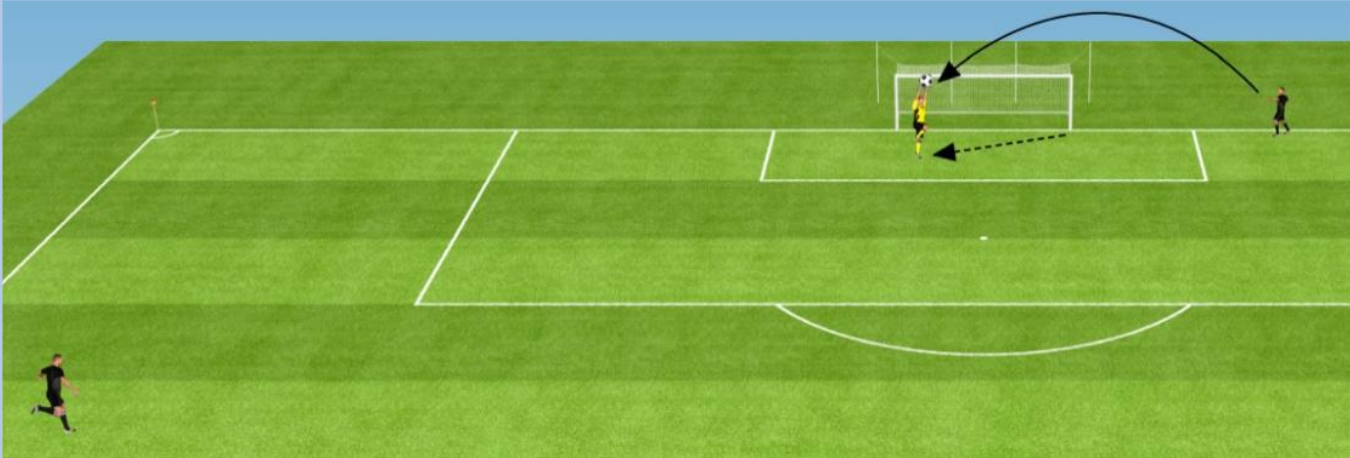
Échelle de motricité puis geste technique
à la sortie de l'échelle

Génuflexion, mains ouvertes type
pelleteuse, doigts collés

Ramener le ballon poitrine sous le
menton

Accompagner au sol sur les coudes et
avants bras pour sécuriser

Fermeture des jambes



PROCEDE 3: EXERCICE RELANCES

Prise de balle aérienne
sur lancer à la main

Relance bras roulé sur un
partenaire en
mouvement

Relance type bowling si
le partenaire en
mouvement est proche.

