



## COMMISSION TECHNIQUE DISTRICT 44



### RASSEMBLEMENT GB U13

05/05/25

*LLOSC- SAFFRE-BESNE*

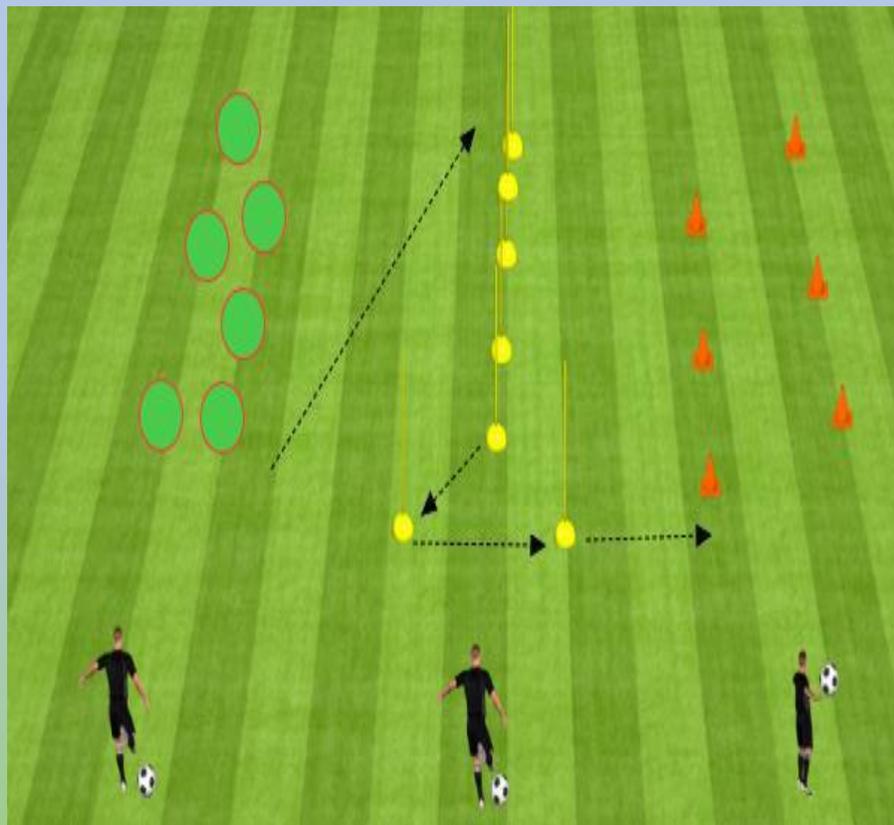
#### Contenus:

- 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:

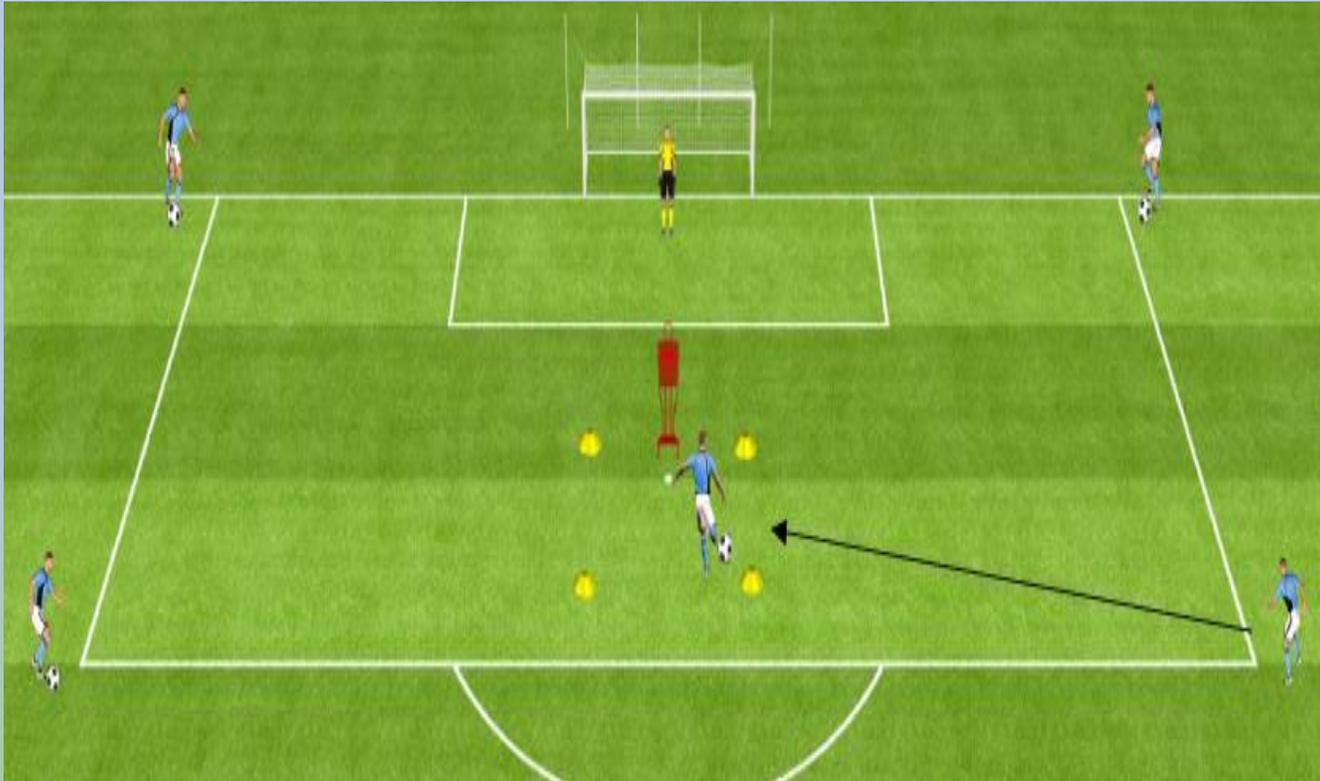


Le gardien démarre des cerceaux, pose le pied droit dans les cerceaux de droites et le pied gauche dans les cerceaux de gauche. En sortie, il reçoit une frappe niveau tête. (Réception haute)

Il revient en footing arrière lent aux piquets et les passe en slalom, en sortie il va fixer devant le piquet de droite et reçoit une balle niveau tête il se déplace sur l'autre et reçoit le même type de ballon.

Il se déplace latéralement aux coupelles puis doit toucher chaque coupelle en se déplaçant en marche arrière. En fin de course il échange une relance à la main

Possibilité en fonction du nombre d'ajouter un atelier purement motricité Et/ou manipulation de balle.



## PROCEDE 1: EXERCICE

### Position de base

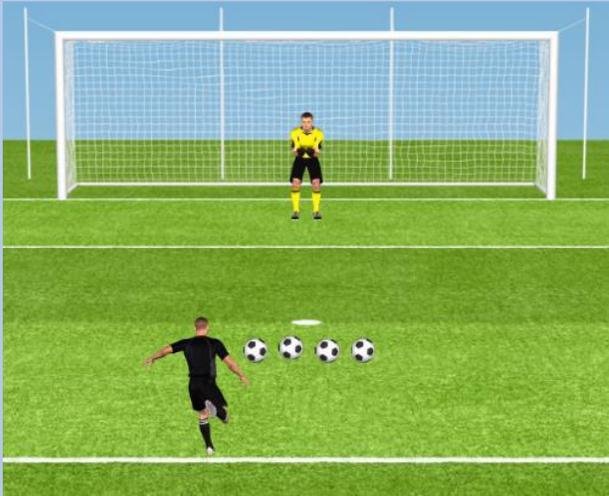
Créer une zone rectangulaire autour du point de penalty et de taille correspondante au schéma.

Mettre un mannequin plein axe. Placer l'attaquant dans cette zone.

Le gardien est au milieu de son but.

Le passeur doit envoyer le ballon à l'attaquant qui a le choix de contrôler et enchaîner ou enchaîner de suite.

Rotation tous les 5 ballons



1



2



3

## PROCEDE 2: EXERCICE POSITION de base

Position de départ  
différente en fonction du  
ballon:

Face, côté droit, côté  
gauche, dos

Réaction au signal du  
coach



### PROCEDURE 3: EXERCICE

Position de base et  
plongeon

Variation des hauteurs du  
ballon sur la première  
prise de balle face.

Travail en symétrie droite gauche