



# RASSEMBLEMENT

## Gardiens de But

05/12/23

4 ateliers

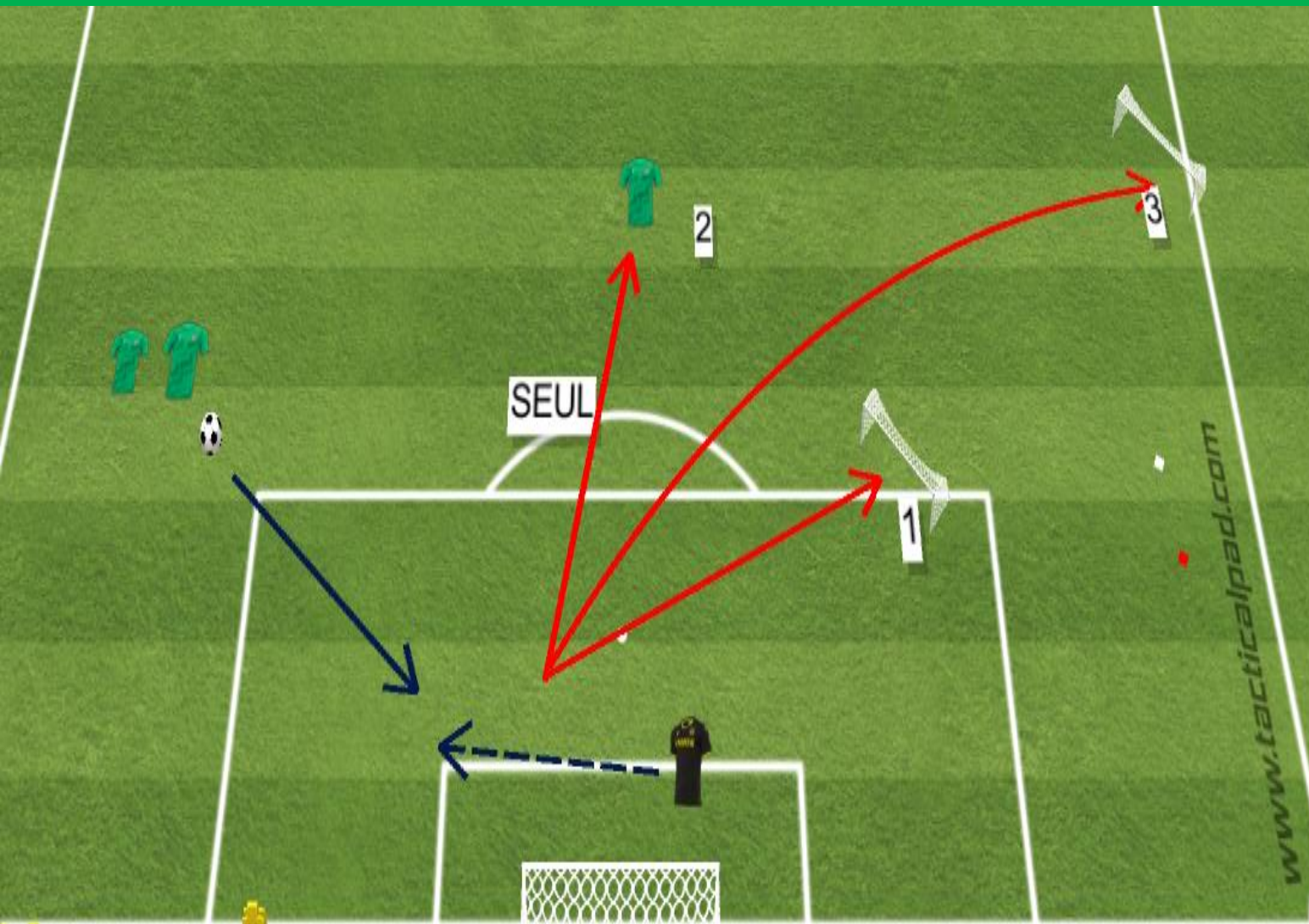
*Saison 23/24*



SEANCE U11 U13  
THOUARE  
SEANCE U14 U16  
ASVP

Séance identique pour les 2 sites avec adaptation par rapport aux buts et distances pour le site de Vieillevigne.

## ATELIER 1: Jeu aux pieds



Passe en retrait du GB vert au GB noir.  
 Si le ballon provient du côté gauche; le GB  
 noir se déplace vers le ballon pour solliciter  
 la passe, prise de balle pied droit pour une  
 relance Pied gauche dans le but 1 ou But 3  
 ou sur un partenaire situé dans l'axe  
 (annoncer le mot « seul » à haute voix dans  
 ce dernier cas)..  
 Vigilance aux distances pied faible.  
 Travail à droite puis à gauche...

## ATELIER 2: Mise au sol

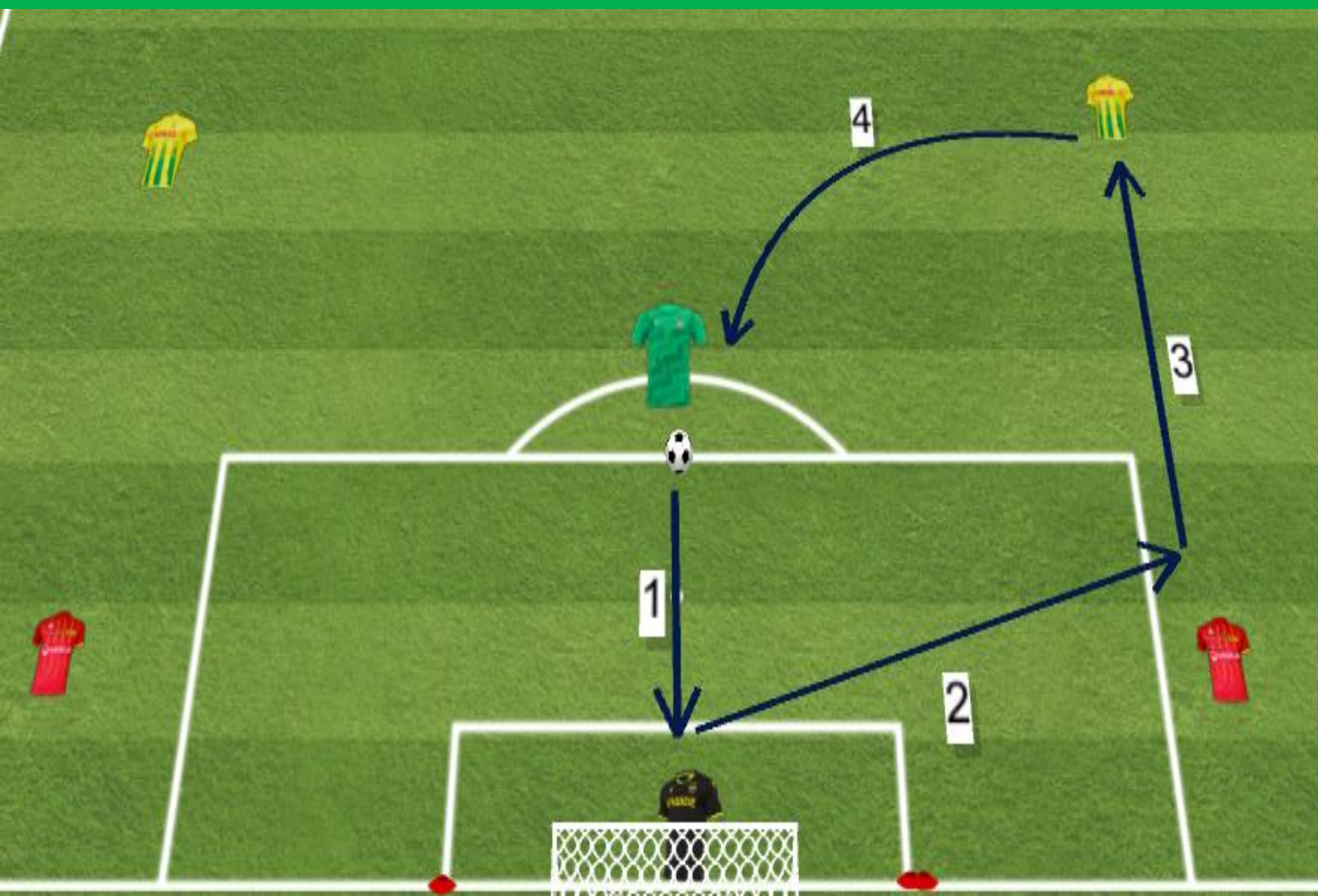


JEU à 4 GB:

Lancer bowling au sol. Eliminer les 3 autres GB en marquant grâce à des lancers roulés au sol.

2 buts encaissés = GB éliminé !

## ATELIER 3: Prises de balle et relances à la main



Le GB vert frappe sur le GB noir:  
prise de balle haute, mi-hauteur ou  
au sol selon la frappe.

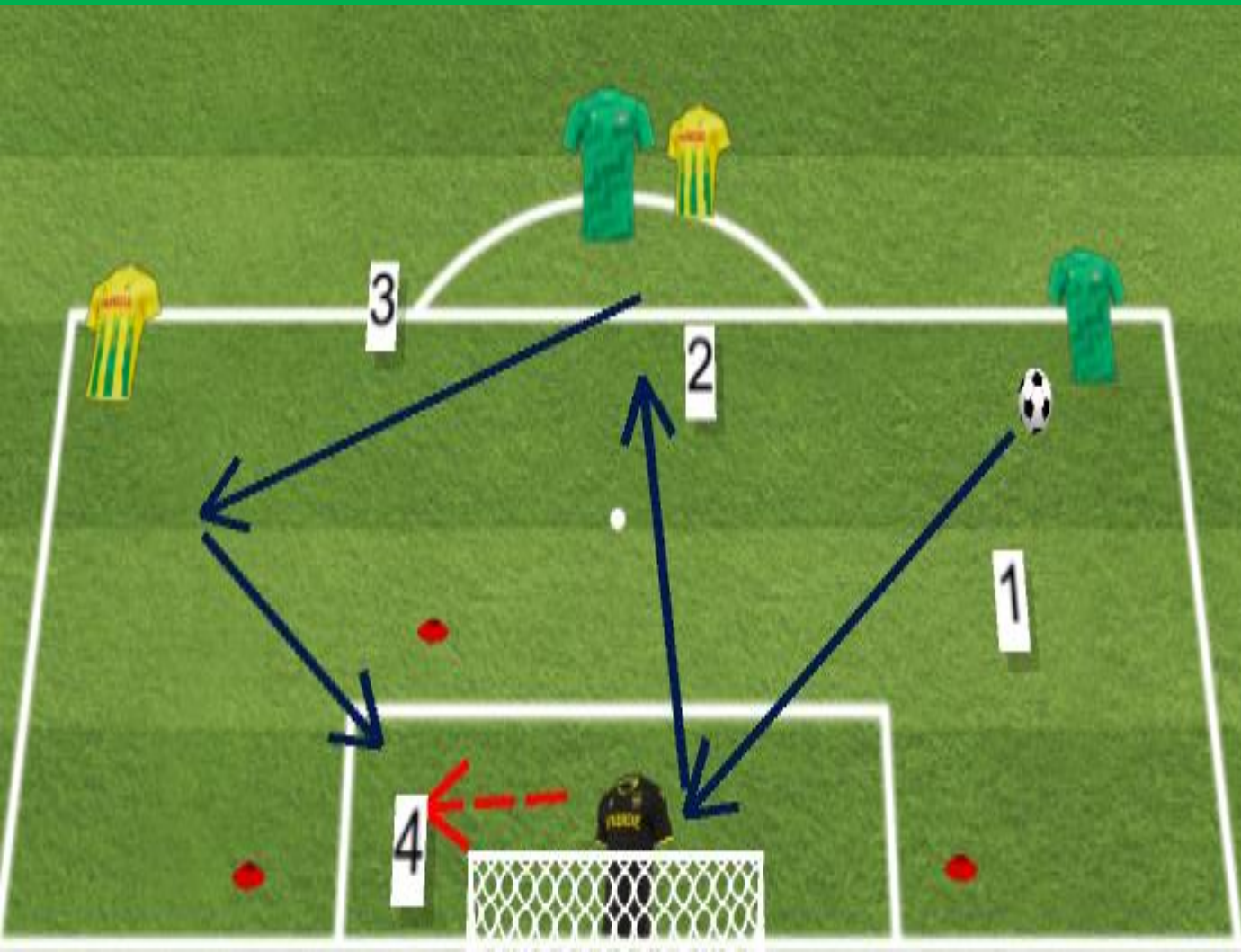
Relance du GB noir sur le GB rouge  
dans sa course ( au sol ou bras roulé  
selon la distance).

Le GB rouge frappe au sol le ballon  
reçu sur le GB jaune qui effectue  
une prise de balle.

Relance bras roulé du GB jaune sur  
le GB vert qui effectue une prise de  
balle haute.

Adapter les distances.

## ATELIER 4: Fermeture d'angle



Passe en retrait du GB vert sur le GB noir...

Interception de la relance du GB noir vers le GB vert2 par le GB jaune 1.

Passe sur le côté du GB jaune 1 au GB jaune 2 pour tir en angle fermé.

Adaptation des déplacements du GB noir et fermeture d'angle sur tir.