



# VIVACITE

Déplacement - Prise de balle - Jeu aux pieds - Intervention latérale

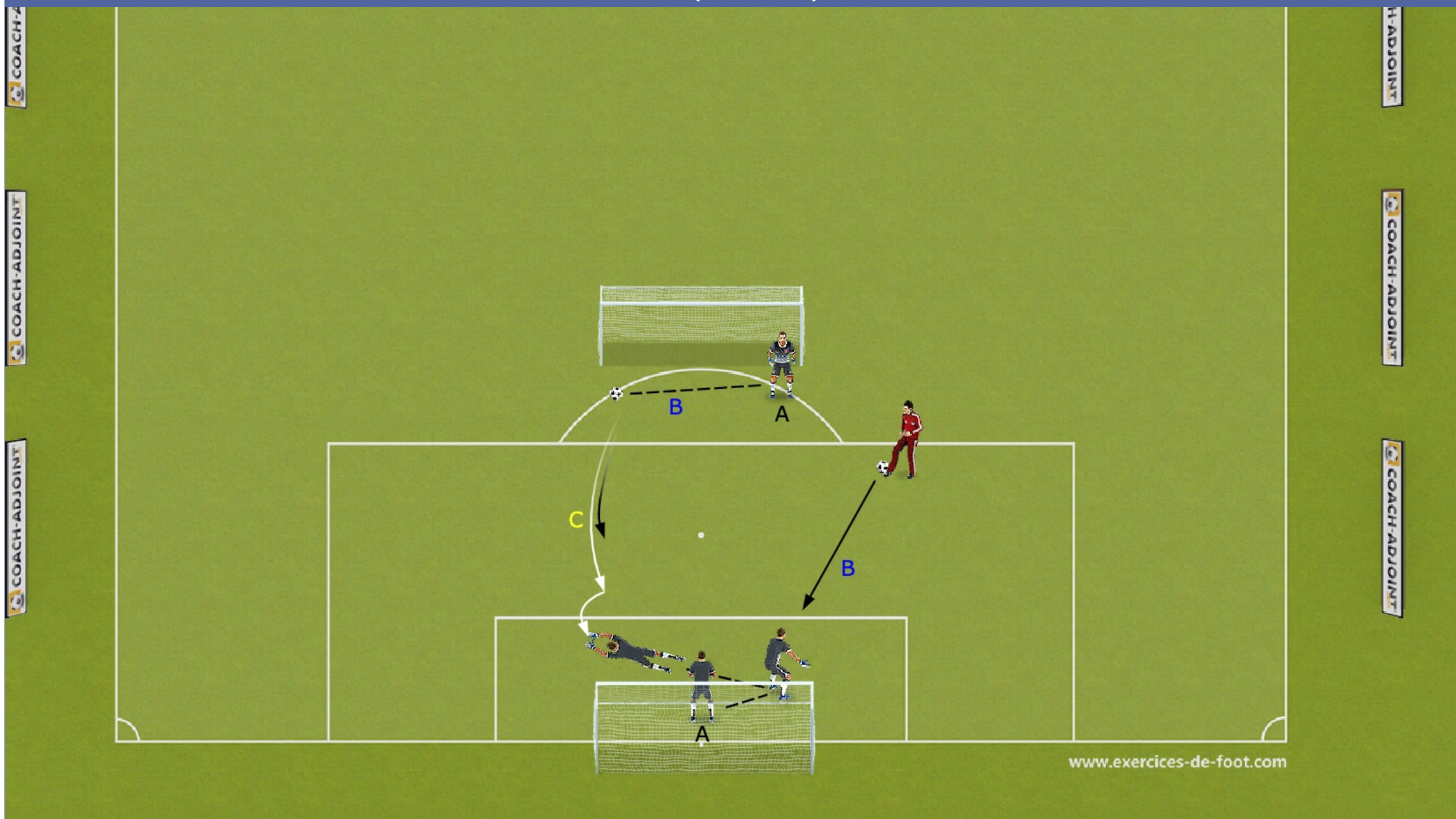
2 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB



Matériel : 1 but mobile

## Vélocité et pression temporelle



Exercice alliant vitesse de déplacement, gestes techniques et intervention sous pression temporelle.

**A** : au signal du coach, les gdb réalisent une mise au sol "burpee" puis se déplacent.

**B** : un gdb réceptionne un ballon provenant du coach, angle fermé. L'autre se déplace vite en pas croisés vers le ballon situé au sol à l'opposé.

**C** : le gdb frappe au but avec pour mission de doser un ballon jouable en bout de bras sur intervention latérale pour l'autre gdb.

Cet exercice nécessite de la maîtrise d'exécution à haute intensité tant dans les interventions "mains" que dans la précision et qualité du jeu aux pieds.

**Variantes** : les frappes du coach et la frappe réalisée en C peuvent être en volée, 1/2 volée, départ sol avec une arrivée aérienne ou sol.