



Veille de match

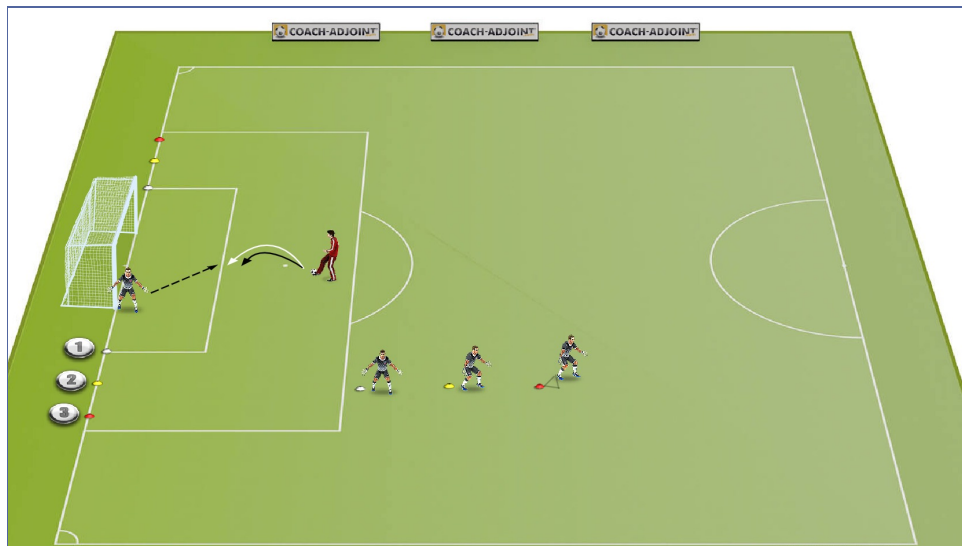


Positionnement sur centre - Vivacité - Jeu aux pieds

3 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB

Matériel : coupelle 3x2 couleurs - plots 2x2 couleurs



Echauffement orienté

Mise en place du positionnement

3 positions de départ adaptées par rapport aux positions de ballons sur les coupelles.

Au signal, déplacement avec mobilisation articulaire vers la ligne 5,50m.

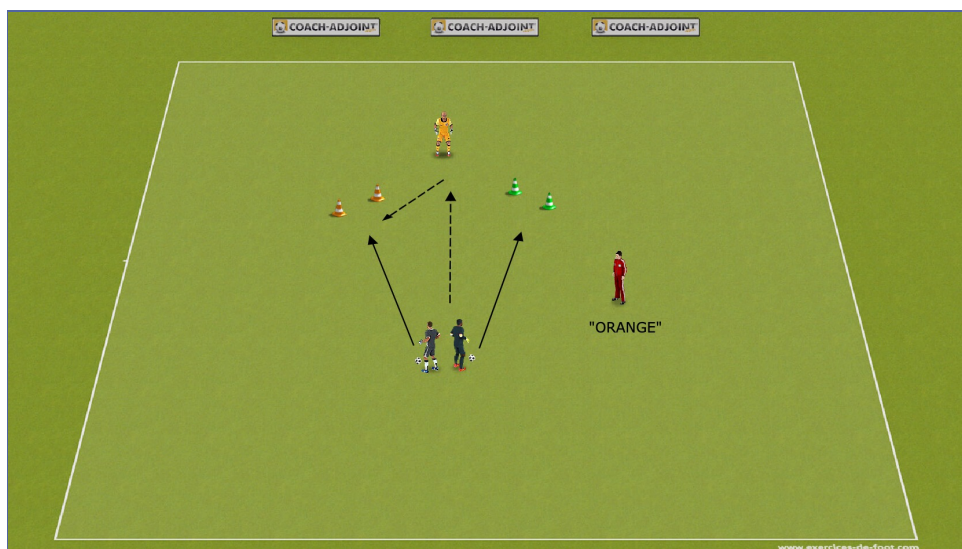
Stabilisation pour une prise de balle.

Alterner passage à droite + passage à gauche.

Variante : Nombre de passages par coupelle

Frappe de balle du coach (volée, 1/2 volée, départ sol)

Intensité des mobilisations articulaires



Vivacité et jeu aux pieds

Réagir au signal et être précis dans la passe

Les 2 passeurs visent, en même temps, leur porte respective.

Le coach annonce la couleur de la porte vers laquelle le gdb doit intercepter le ballon.

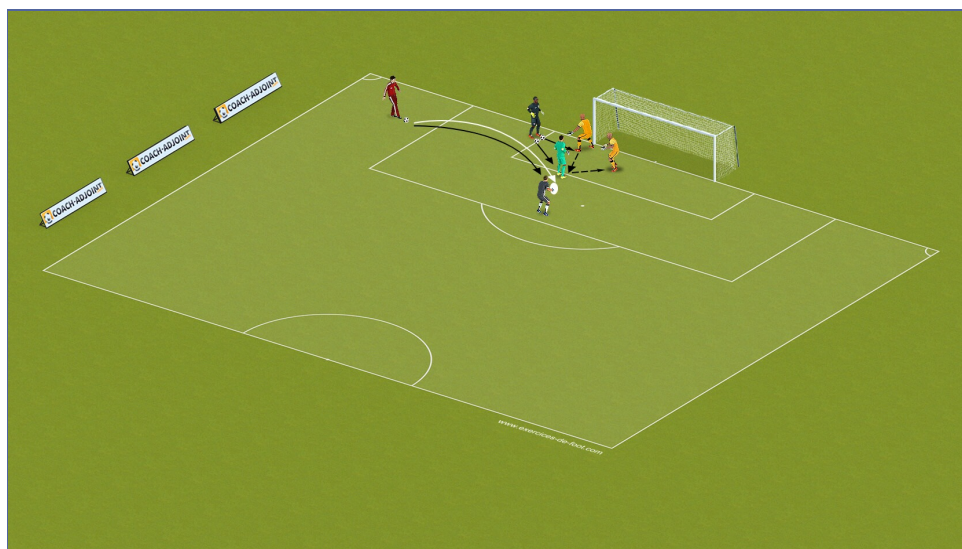
Marcher pour venir à la passe suite à l'interception défensive.

Course modérée pour aller se positionner à l'action.

Variante : Distance des portes

Force des passes

timing de l'annonce



Placement et gestion de centre

Se positionner par rapport au départ du ballon et réaliser le bon geste technique

3 départs de ballons qui engendrent 3 positions d'attente adaptées !

1 - Le gdb reçoit un ballon tendu sur le pied extérieur pour réaliser un effacement.

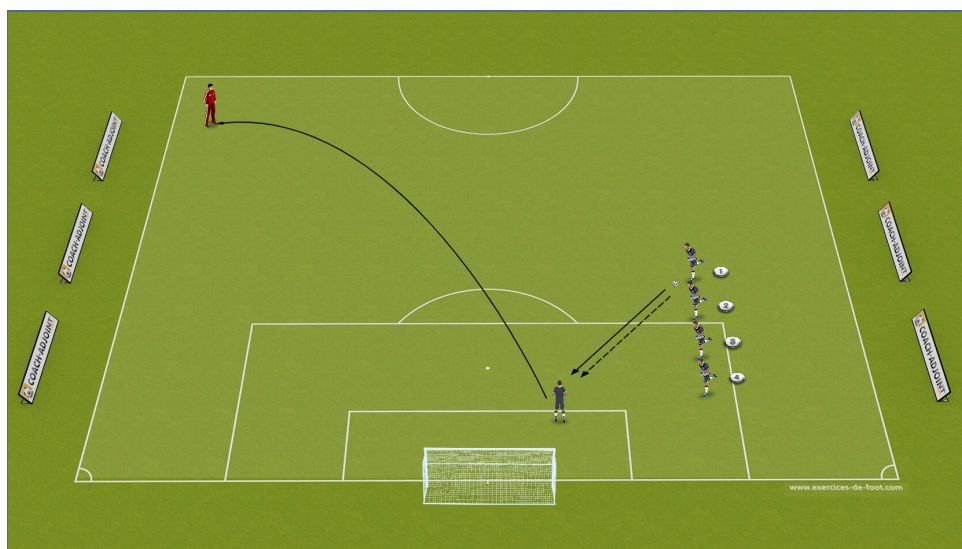
2 - Le gdb avance sur l'attaquant pour réaliser un écran sol.

3 - Le gdb intercepte ou réagit à un ballon réflexe venant d'un centre aérien.

Variante : Changer le côté de l'effacement

Variation des écrans (mains - pieds)

Variation des centres



Relance aux pieds

Relancer côté opposé sous pression

Un attaquant passe le ballon au gdb puis sprint pour lui mettre la pression.

Le gdb doit réaliser une relance longue, suivant une diagonale opposée.

L'attaquant passe gdb et ainsi de suite...

Variante : Jouer sur la vitesse de mise sous pression

Imposer un nombre de touche (1-2-3...)

Imposer un pied de relance

Changer le positionnement du coach