



INTERVENTION LATÉRALE (proche ligne de but)

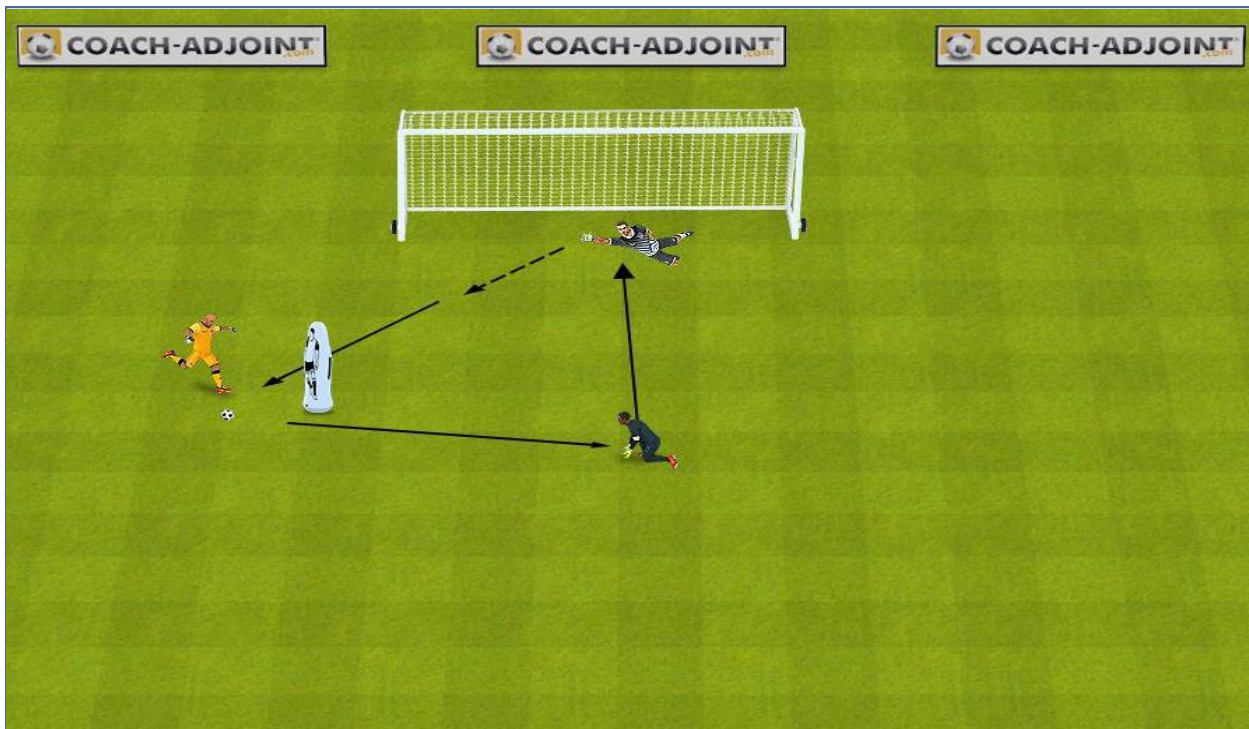


Placement - Déplacement - Rigueur Technique - Concentration

3 GDB

@AEGBfootball#Atelie

Matériels: Mannequin x1 - Coupelles plates - Mur - Planche rebond -



ECHAUFFEMENT - MISE AU SOL

POSITIONS DEPART.

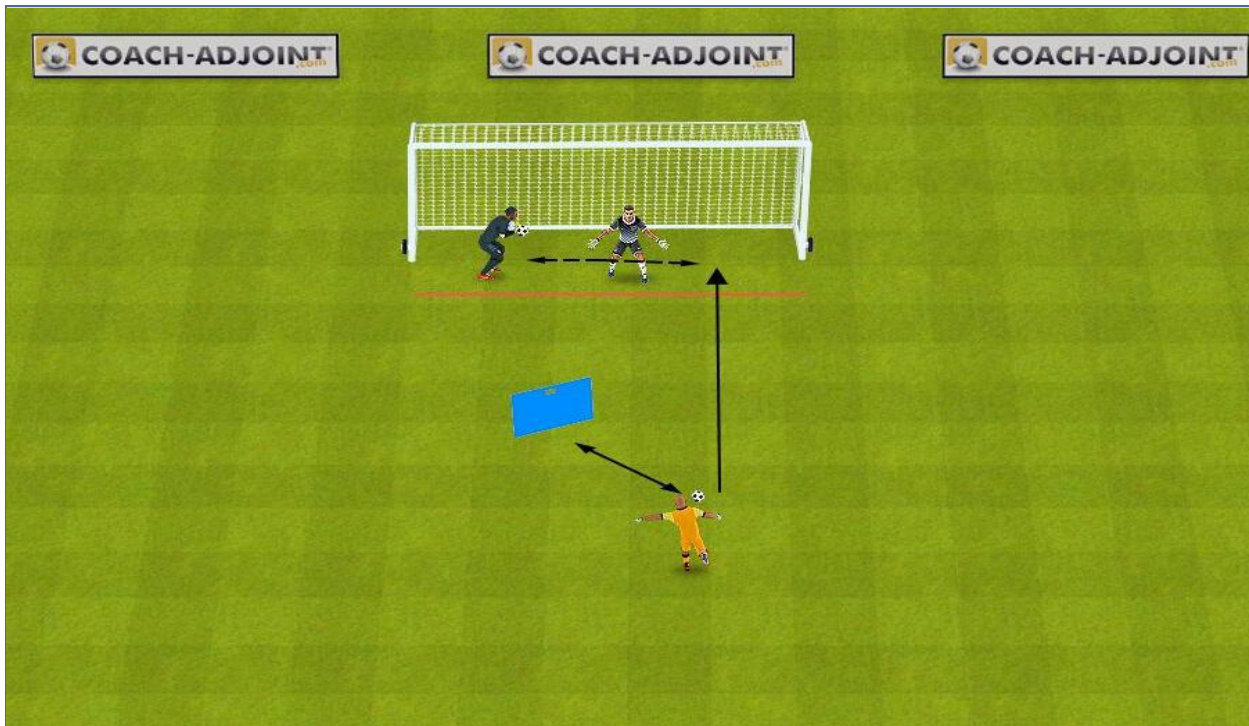
GB 1: Position genoux sur ligne de but
 GB 2 Derrière mannequin
 GB 3 : Position genoux face GB 2

DEROULEMENT:

GB 1: Intervention latérale au sol + se relever + relance sol
 GB 2: Ballon reçu au sol par GB 1
 2 touches max pour éliminer mannequin
 Relance pour GB 3
 GB 3: Prise mi haute suite frappe GB 2
 Relance main gauche pour GB 1

Variante :

GB 1: Intervention latérale
 GB 2: Orientation JAP définie
 GB 3: Ballon rebond



EXERCICE 1 : Analytique

ORGANISATION

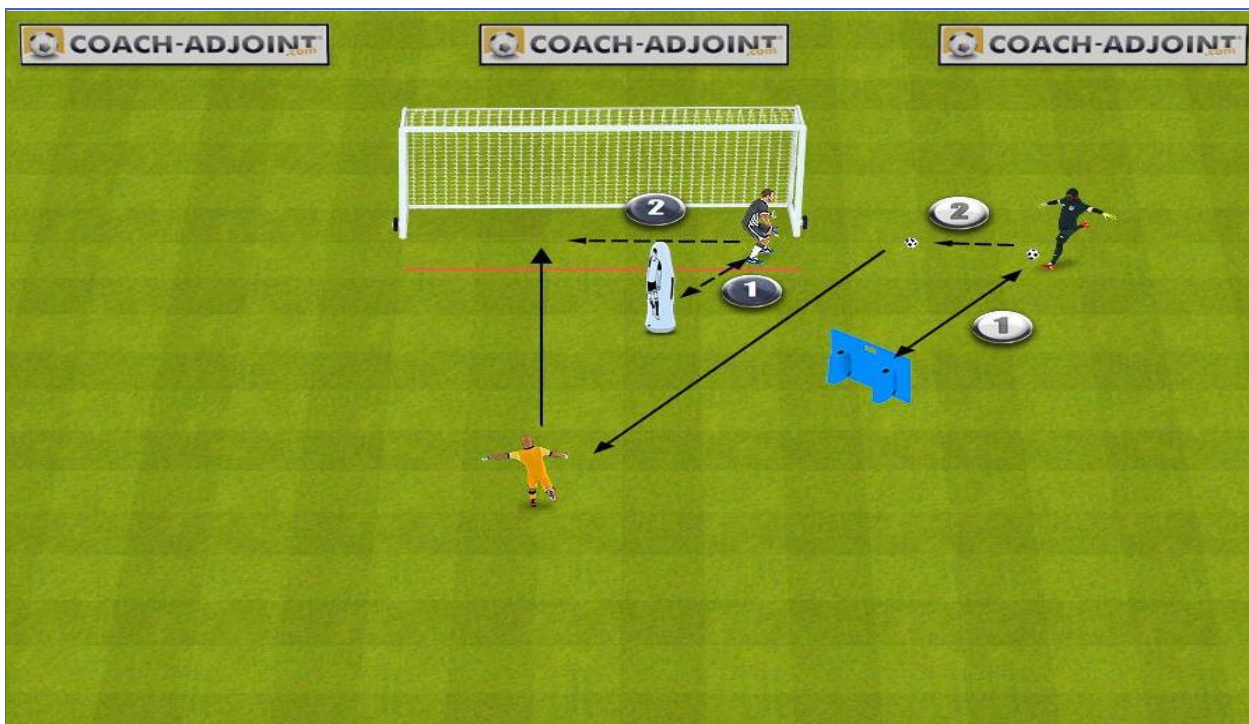
GB 1: Position 2eme tiers du but dans zone définie proche but (2m max)
 GB 2: Ballon dans les mains 1er tiers du but
 GB 3: Départ 8 à 10 m face planche

DEROULEMENT

Starter GB 3
 GB 3 appuis-remise sur planche + frappe au sol
 GB 1 déplacement latérale pour venir chercher ballon de GB 2
 Garder le ballon dans le déplacement
 Intervention latérale dans sens déplacement suite à ballon frappé par
 Intervention dans zone proche but.

OBJECTIFS:

Lâcher le ballon dans les mains le plus tard possible pour travail de position des mains
 Maitrise technique
 Rigueur **VARIANTES:** Ballons mi-hauteur



EXERCICE 2 : Situation tactique

ORGANISATION

GB 1: Position fermeture sur centre proche ligne
 GB 2: Ballon sol orienté pour jouer mur
 GB 3: Départ 10 à 12 m face but

DEROULEMENT

Starter GB 2
 GB 2 appuis-remise sur planche
 GB 1 déplacement oblique aller-retour pour suivre ballon 1
 GB 2 Centre sol avec 2ème ballon pour GB 3
 GB 1 déplacement latérale parallèle au but pour intervention latérale

OBJECTIFS:

Qualité déplacements
 Adaptation vitesse de jeu.
 Maitrise technique proche du but.
 Rigueur

VARIANTES:

Ballons mi-hauteur ou avec rebonds avec planche à rebonds
 Frappeur plus ou moins proche