



JEU AERIEN - RELANCE

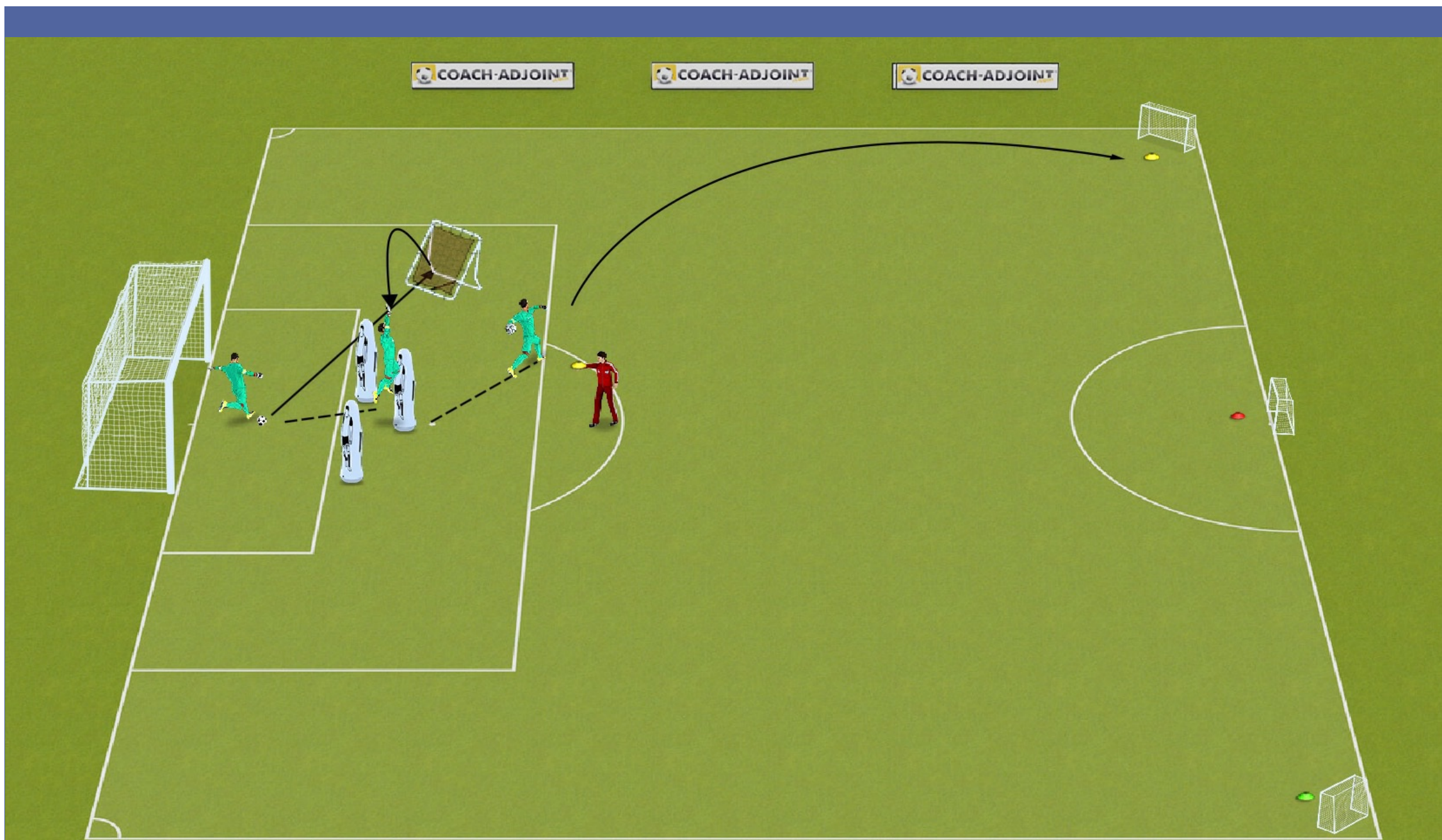


Intervention sur centre - Prise d'information - Relance à la main

1 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB

Matériel : 3 mannequins gonflables - 3 mini-buts - 1 filet à rebond - 3 couleurs de coupelles



Exercice qui a pour but de travailler l'intervention sur ballon aérien aléatoire, la prise d'information pendant l'action et la précision de relance.

Le gardien tire de volée sur le filet à rebond.

Pendant la trajectoire retour aérienne, le coach montre une coupelle de couleur.

Dès la prise de balle aérienne effectuée, le gdb cherche à relancer vite et précisément dans le min-but dont la couleur correspond à celle montrée par le coach.

Variantes : la frappe sur le filet à rebond peut être soit en volée, en départ sol ou 1/2 volée (Changer la trajectoire aérienne).

Relance à la main avec ou sans rebond.

Relance aux pieds.

Relance avec ou sans prise d'élan.