



REACTION - VIVACITE

Intervention avec gêne visuelle et émotionnelle

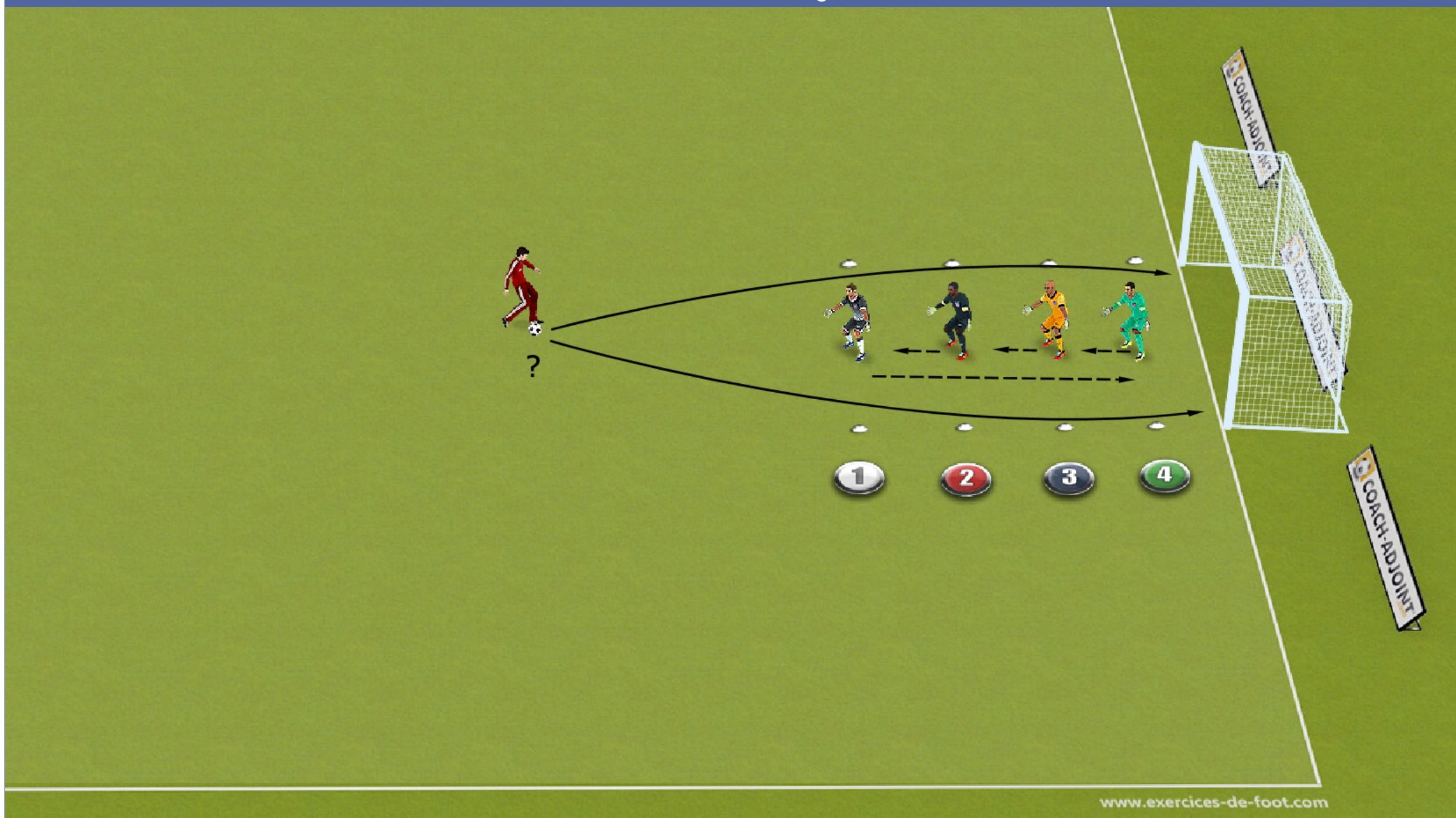
4 gdb

@AEGBfootball #AtelierAEGB



Matériel : 8 coupelles

Gérer les émotions et réagir vite



4 gardiens placés sur une ligne.

Le gdb 1 décide d'intervenir ou pas sur la frappe du coach. De même pour les gdb 2-3. Le gdb 4 doit s'interposer si 1-2-3 ne le font pas !!!

Immédiatement après chaque intervention, les gdb changent de place : 1 en 4, 4 en 3, 3 en 2 et 2 en 1.

Commencer sur une série du même côté afin que le jeu se mette en place.

Maintenir la concentration le plus longtemps possible malgré l'aspect ludique de l'exercice !!

Variantes : le coach frappe proche des pieds ou proche des poteaux, au sol ou aérien, en volée ou départ sol.