

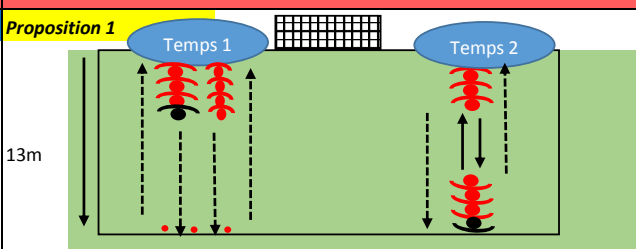
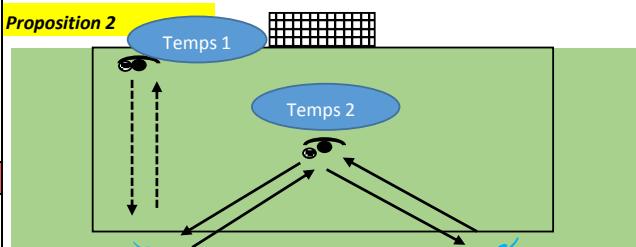
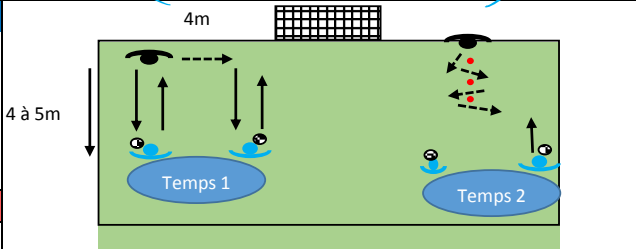
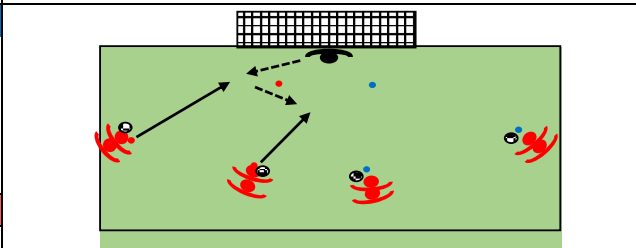
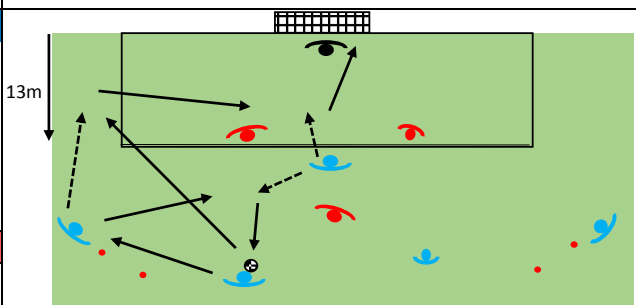


CENTRE DE PERFECTIONNEMENT GDB

	Catégorie	Technique	Athlétique	Coordination	
	U11 / U12 / U13	Echauffement d'avant match			

Atelier - Matériel	Schéma	Disposition - Consignes - Variantes
Mise en train		
Ballon	<p>Proposition 1</p>  <p>13m</p> <p>Proposition 2</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Disposition</u></p> <p>Proposition 1</p> <p>2 colonnes de 5 à 6 joueurs</p> <p>Proposition 2</p> <p>Surface de réparation terrain de foot à 8</p> <p style="text-align: center;"><u>Consignes</u></p> <p>Proposition 1</p> <p>Temps 1 : Echauffement sans ballon avec le groupe en allant du haut du corps vers le bas du corps (Mvt de bras, pas-chassés, levé de genoux,...)</p> <p>Temps 2 : Possibilité de prendre le ballon à la main pour le GDB</p> <p>proposition 2</p> <p>Temps 1 : Echauffement en autonomie avec ballon au pied pour les mvts du haut du corps et ballon à la main en prise face pour les mouvements du bas du corps.</p> <p>Temps 2 : Echauffement de relances (Mains ; Pieds) (1 à 2 pers. Pour accompagnement)</p>
Durée		
Exercice analytique		
Coupelles		
Ballons		
	<p>4m</p>  <p>4 à 5m</p> <p style="text-align: center;">Temps 1</p> <p style="text-align: center;">Temps 2</p>	<p style="text-align: center;"><u>Disposition</u></p> <p>Face à face</p> <p style="text-align: center;"><u>Consignes</u></p> <p>Temps 1 : frappeur : Ballon A LA MAIN ; GDB : Prise face + bras roulé (G/D) déplacements en pas-chassés, montées de genoux,...</p> <p>4 à 6 ballons de chaque côté</p> <p>frappeur : Ballon AU PIED ; GDB : Prise face au sol + relance bowling (G/D)</p> <p>Temps 2 : frappeur : Ballon AU PIED ; GDB : Prise côté au sol + bras roulé</p> <p>4 à 6 ballons de chaque côté</p>
Durée		
Situation		
Coupelles		
Ballons		
		<p style="text-align: center;"><u>Disposition</u></p> <p>GDB au centre du but</p> <p>2 frappeurs (8 à 10 m de la cible)</p> <p style="text-align: center;"><u>Consignes</u></p> <p>Déplacement vers l'avant avec fermeture d'angle avec prise de balle puis déplacement côté avec prise de balle.</p> <p>Effectuer 3 à 4 passages de chaque côté</p>
Durée		
Retour avec le groupe		
	 <p>13m</p>	<p style="text-align: center;"><u>Disposition</u></p> <p>5 contre 3 + GDB</p> <p style="text-align: center;"><u>Consignes</u></p> <p>Retrouver des situations de match.</p> <p>Communication défensive pour le GDB</p> <p>Si les DEF récupèrent ou le GDB = Effectuer une passe à un partenaire vers l'avant OU relance à la main dans une porte rouge</p>
Durée		

NOTES