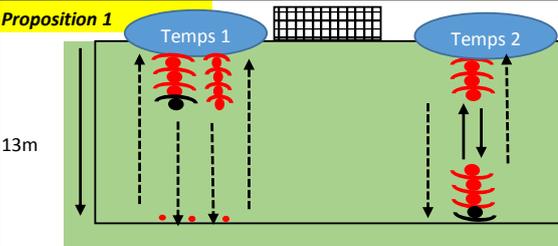
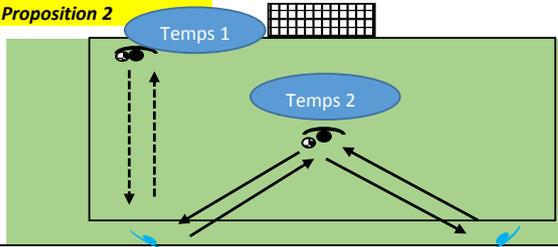
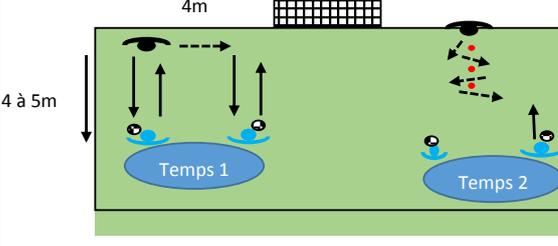
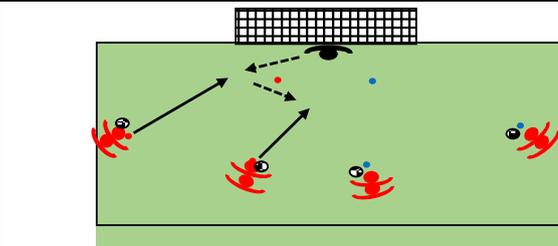
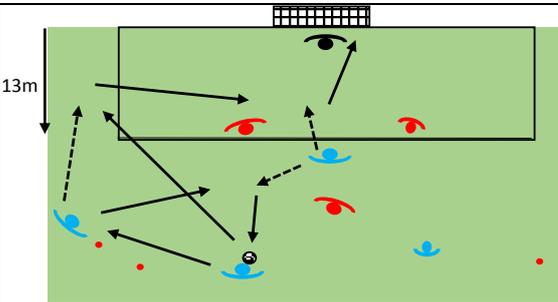


CENTRE DE PERFECTIONNEMENT GDB

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

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

NOTES