



CENTRE DE PERF DES GdB

Clairefontaine - 16 mai 2018



Thématique : Déplacement avant, Reprise d'appuis et plongeon latéraux sur ballon au sol

Groupe de 5 à 6 GdB

Enchaînement de 3 ballons puis rotation des GdB

5 à 6 passages par GdB selon les groupes

Recherche de mobilité du GdB : reprise d'appuis (déplacement avant/arrière, pas chassés/croisés)

Se mettre rapidement et correctement en position sur les 2 ballons au sol coté D et G

Apporter de la qualité sur toutes les phases de l'exercice

Jouer chaque ballon à fond avec dynamisme et détermination

Ballon 1 Déplacement avant pour PdB aérienne sur un ballon mis à la main niveau du pénalty par le joueur b1
(Variante : ballon au sol avec plongeon avant)

Relance propre au sol puis remplacement au poteau G face au joueur b2

Bien distinguer la course de remplacement et la position en appuis face au joueur b2

Ballon 2 Plongeon latéral Gauche sur un ballon mis du plat du pied "en retrait"

Couché rapide avec une bonne prise de balle

Bien sortir les bras

Remplacement au poteau Droit face au joueur b3

Ballon 3 Plongeon latéral Droit sur un ballon mis plat du pied "en retrait"

Couché rapide avec une bonne prise de balle

Bien sortir les bras

Rotation et Changement rapide de GdB

