

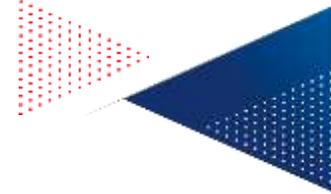


PPF

Détections de Base

Fiche GB

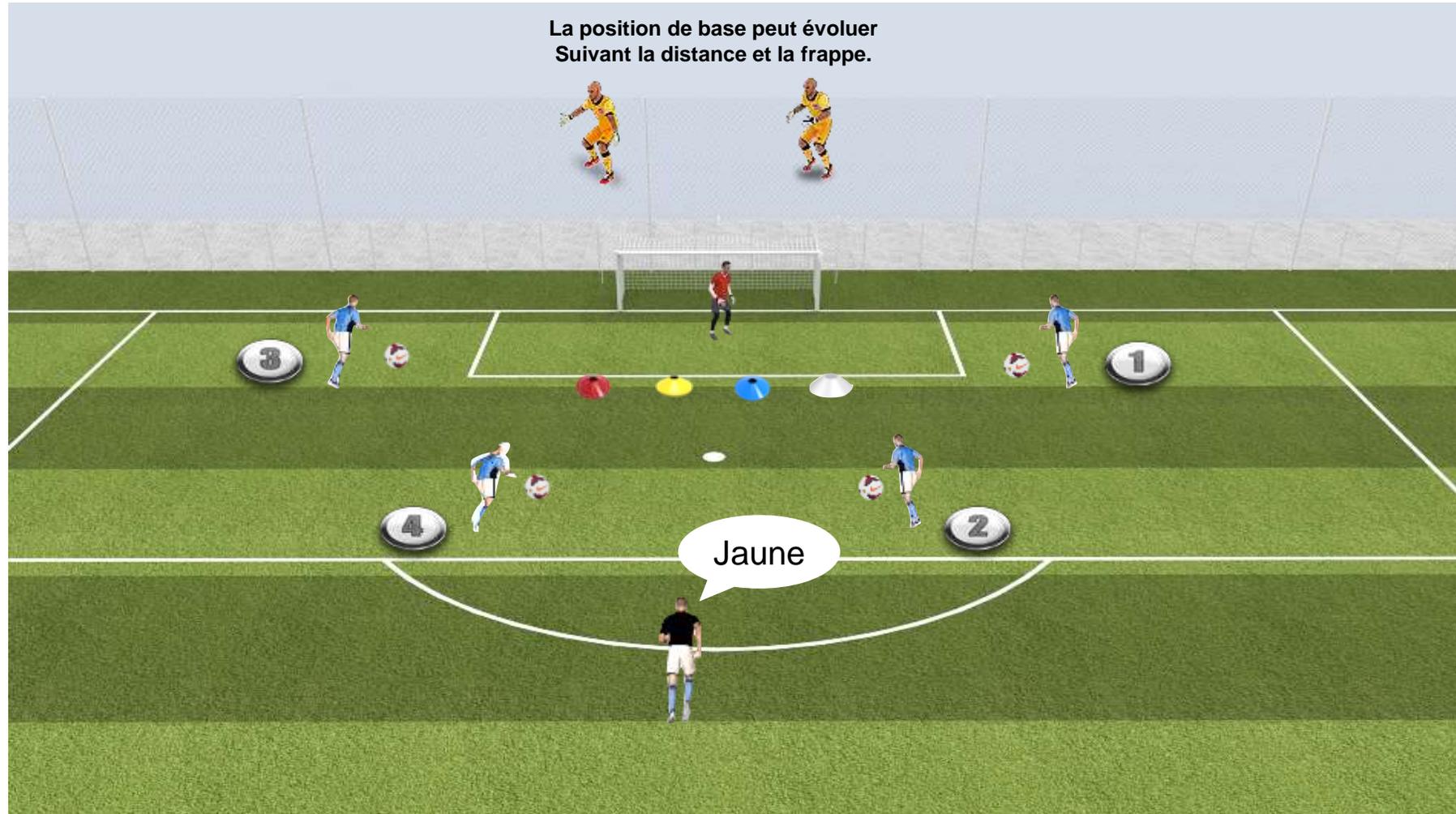
28/10/2024



Quelques recommandations :

- **Fiche à utiliser en détections de base (G et F) soit par un éducateur GB ou non spécialiste.**
- **Donner une évaluation simple du niveau technique des GB.**
- **Donner une image positive de nos détections FFF dès le 1^{er} tour.**
- **Ces exercices peuvent être utilisés avant ou après la détection sur un temps de 30'.**
- **Fiches à envoyer à votre éducateur responsable du site ou à donner le jour J.**

Déplacements puis interventions



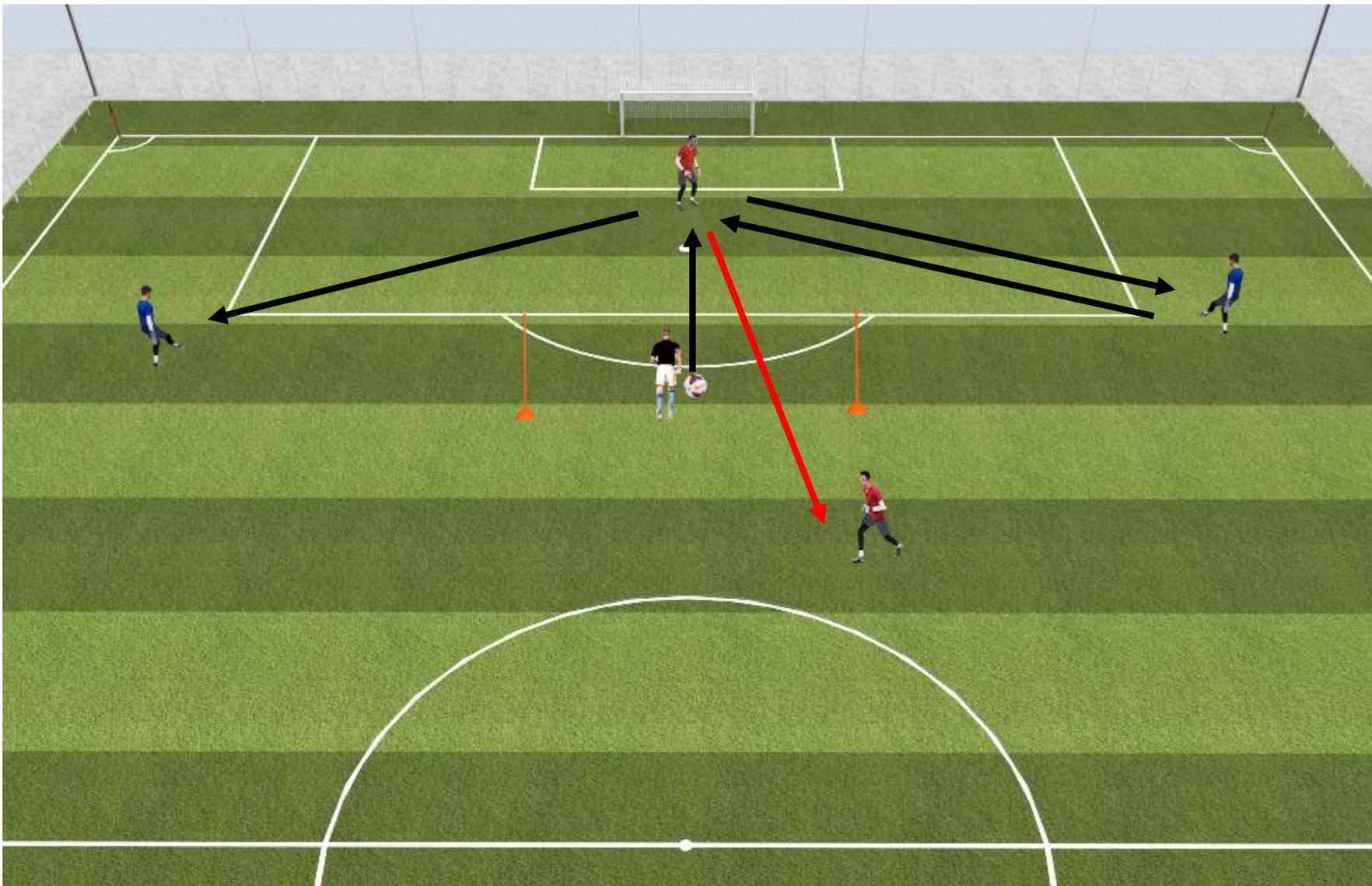
Consignes :

- GB placé au centre du but devant sa ligne de but
 - 4 sources de ballon placés en angle
 - 4 coupelles de couleurs différentes
 - Le GB joue 4 ballons avant de changer de rôle
-
- Au signal du coach (couleur coupelle) , le GB effectue un déplacement, pose son pied à côté de la couleur et se replace pour faire face au tireur.
 - Le tireur se positionne à 2 mètres du ballon et frappe lorsque le GB est arrêté
 - Il effectue un tir dans la zone du GB
 - Si ballon relâché, il est jouable par un autre en 1 Touche

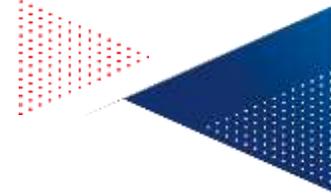
Observables :

- Qualités et vitesse de déplacement (Avant- Arrière-Latéral)
 - Être stable au moment du tir (Position de base)
 - Qualité de l'intervention technique (Capter ou dévier)
-
- Possibilité d'enchaîner 2 ballons
 - Variation du signal (auditif, visuel)
 - Passe entre 2 tireurs
 - Frappes aléatoires (volée, sol, à rebonds, mains)

Jeu aux pieds



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



Consignes :

2 partenaires excentrés.

Le ballon est envoyé par la source au sol, le GB doit relancer court à gauche puis à droite en 2 touches. Puis en 1 touche.

Puis redemander pour enchaîner sur du jeu mi-long à l'opposé.

Puis relance passe axe traversante

Observables :

Position dynamique de départ.

Qualité et vitesse de déplacement

Qualité de la 1ère touche de balle (orientée)

Qualité et vitesse de l'enchaînement contrôle/passe.

Qualité de la passe. Utilisation des 2 pieds

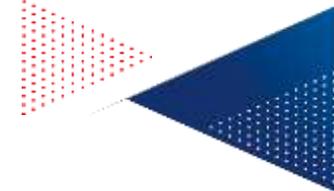
Qualité de remplacement après la passe.

Sa communication (seul).

Sa prise d'infos à l'opposé dans le temps de passe.

Si GB à l'aise, intégrer prise d'information: "si le partenaire opposé lève une coupelle blanche OK si rouge il doit changer sa passe (axe ou remiser)"; ou selon déplacement joueur.

Jeu aérien et relances



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Consignes:

Exercice analytique :

- L'entraîneur envoie le ballon à la main ou au pied
- 3 répétitions (1 fois zone jaune, 1 fois zone bleu, 1 fois zone rouge) + relances à la main au sol défenseur centrale et mi-longue sur le milieu excentré.
- Retour à la source au pied sur l'entraîneur

Adaptatif : l'entraîneur lance le ballon dans l'une des 3 zones et le GB annonce la couleur de la zone où il intervient .

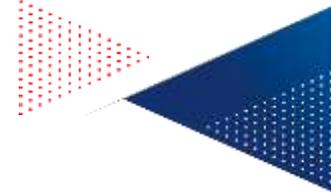
Observables:

- Position de $\frac{3}{4}$ juste devant la ligne, regard sur le ballon et communication.
- Utiliser la jambe de poussée et genou de protection entre lui et les adversaires et épaules d'où vient le ballon.
- Le ballon est capté le plus haut possible et relancé sur un partenaire qui doit pouvoir jouer en 2 touches.
- Si ballon dévié : se replacer.

Mises au sol



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



Consignes :

1- Prise de balle avec projection avant.

Relance axe puis remplacement entre les coupelles

2- Plongeon sol côté annoncé

Variables :

- Ballon 1 avec rebond
- Ballon 2 aléatoire

Observables :

Aisance dans le déplacement

Stabilité au moment de la frappe

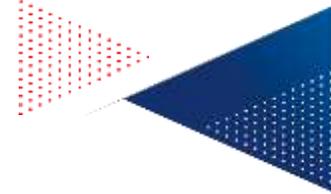
Qualité de la prise de balle.

Aisance Droite et gauche sur la mise au sol.

Prises de balles



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



Consignes :

- 1 / Prises de balle mi-hauteur : relance dans les mains de la source en face de lui
- 2 / Prises de balle mi-hauteur : les gardiens se déplacent latéralement , se croisent , se stabilisent pour effectuer leur prise de balle et relancent sur la source opposée.
- 3 / Prises de balle au sol : relance dans les mains de la source en face de lui

Evolution (en fonction du niveau) :

- Ballon envoyé à la main , de volée , ou départ du sol pour les prises de balle mi-hauteur

Observables :

Stabilité sur les appuis et équilibre au moment de l'impact

Prise de balle mi-hauteur :

- Ecarter un maximum les doigts et mettre les pouces derrière le ballon (triangle formé par les pouces et les index)
- Amener les mains simultanément sur le ballon
- Avoir les coudes serrés (largeur d'épaules)

Prise de balle au sol :

- Avoir les mains ouvertes face au ballon
- Avoir les coudes serrés pour former le panier
- Placer le genou à l'extérieur des bras sans qu'il touche le sol