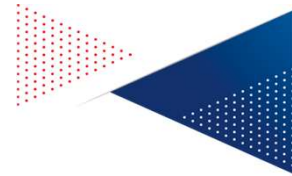




PPF

Détections de Base
Fiche GB

16/09/2024



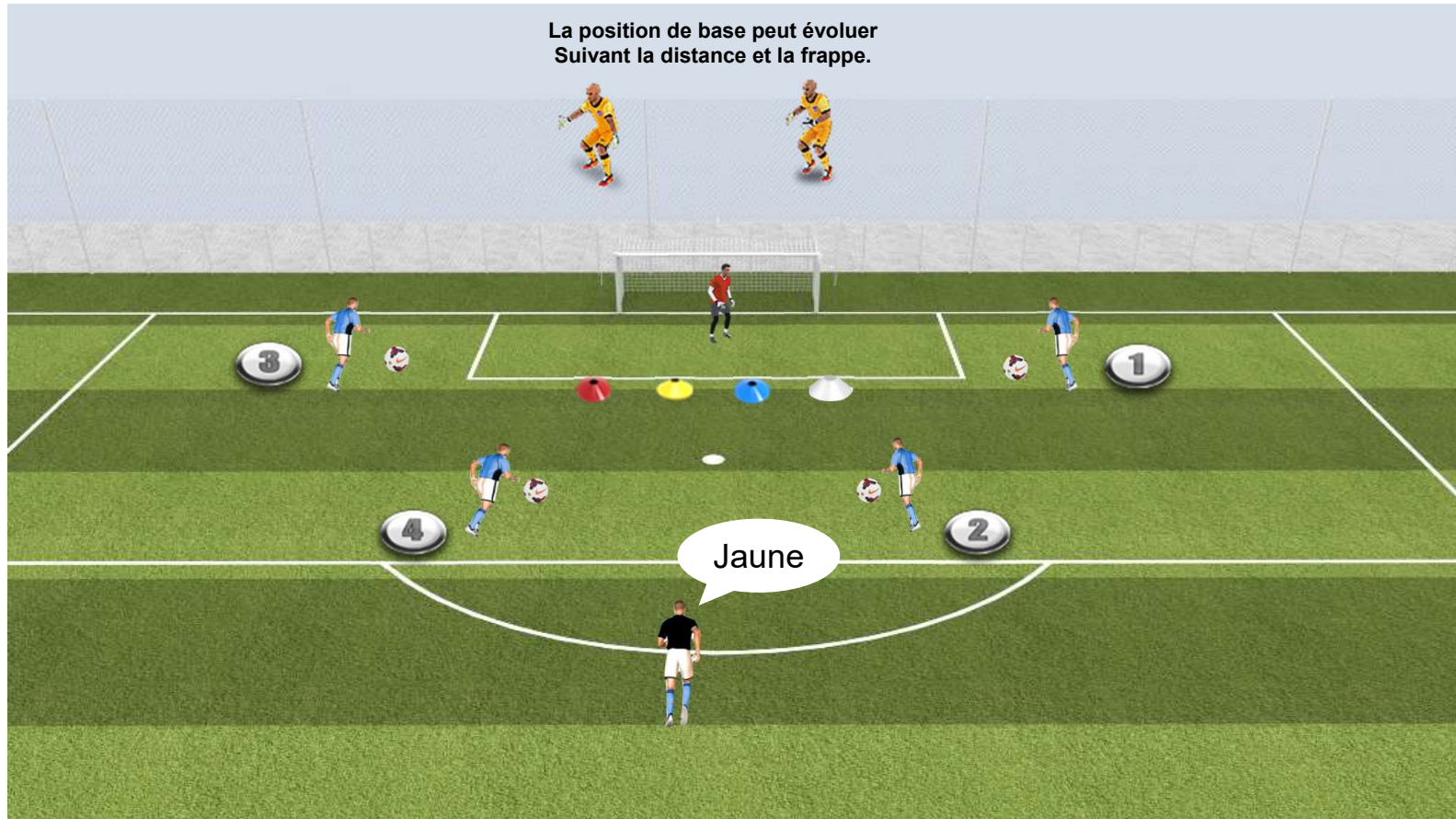
Quelques recommandations :

- **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



La position de base peut évoluer
Suivant la distance et la frappe.





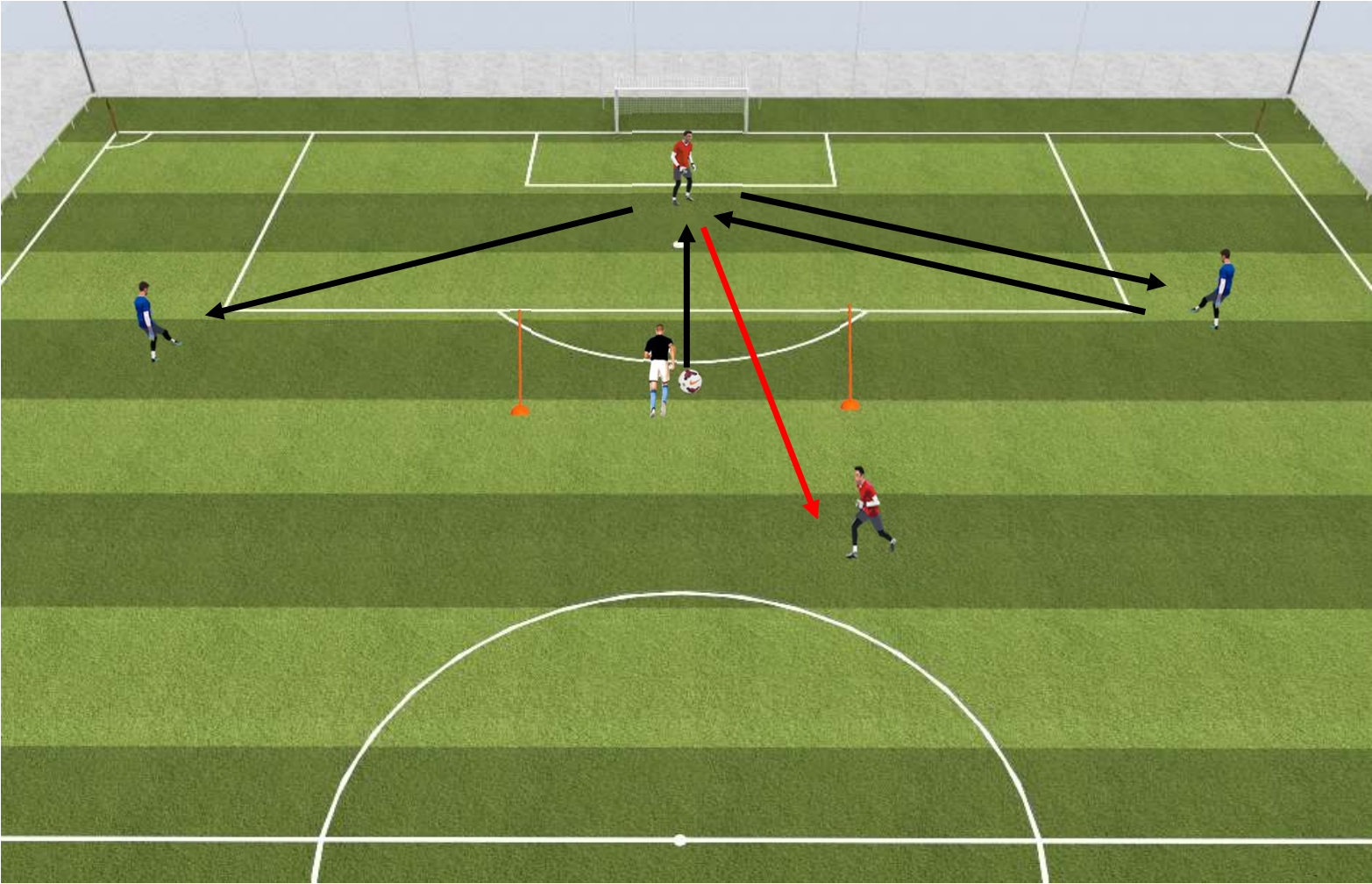
Consignes :

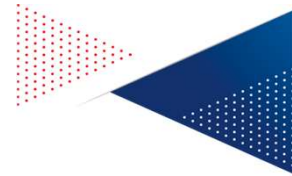
- GB placé au centre du but devant sa ligne de but
 - 4 sources de ballon placés en angle
 - 4 coupelles de couleurs différentes
 - Le GB joue 4 ballons avant de changer de rôle
-
- Au signal du coach (couleur coupelle) , le GB effectue un déplacement, pose son pied à côté de la couleur et se replace 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





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





Consignes:

Exercice analytique :

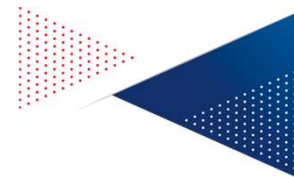
- L'entraîneur envoie le ballon à la main ou au pied
- 3 répétitions (1 fois zone jaune, 1 fois zone bleu, 1 fois zone rouge) + relances à la main au sol défenseur centrale et mi-longue sur le milieu excentré.
- Retour à la source au pied sur l'entraîneur

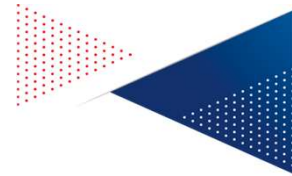
Adaptatif : l'entraîneur lance le ballon dans l'une des 3 zones et le GB annonce la couleur de la zone où il intervient .

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





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





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