

ACS - 2APGSKI14 - 4A

Date : 21/Apr/2014

Duration : N/A

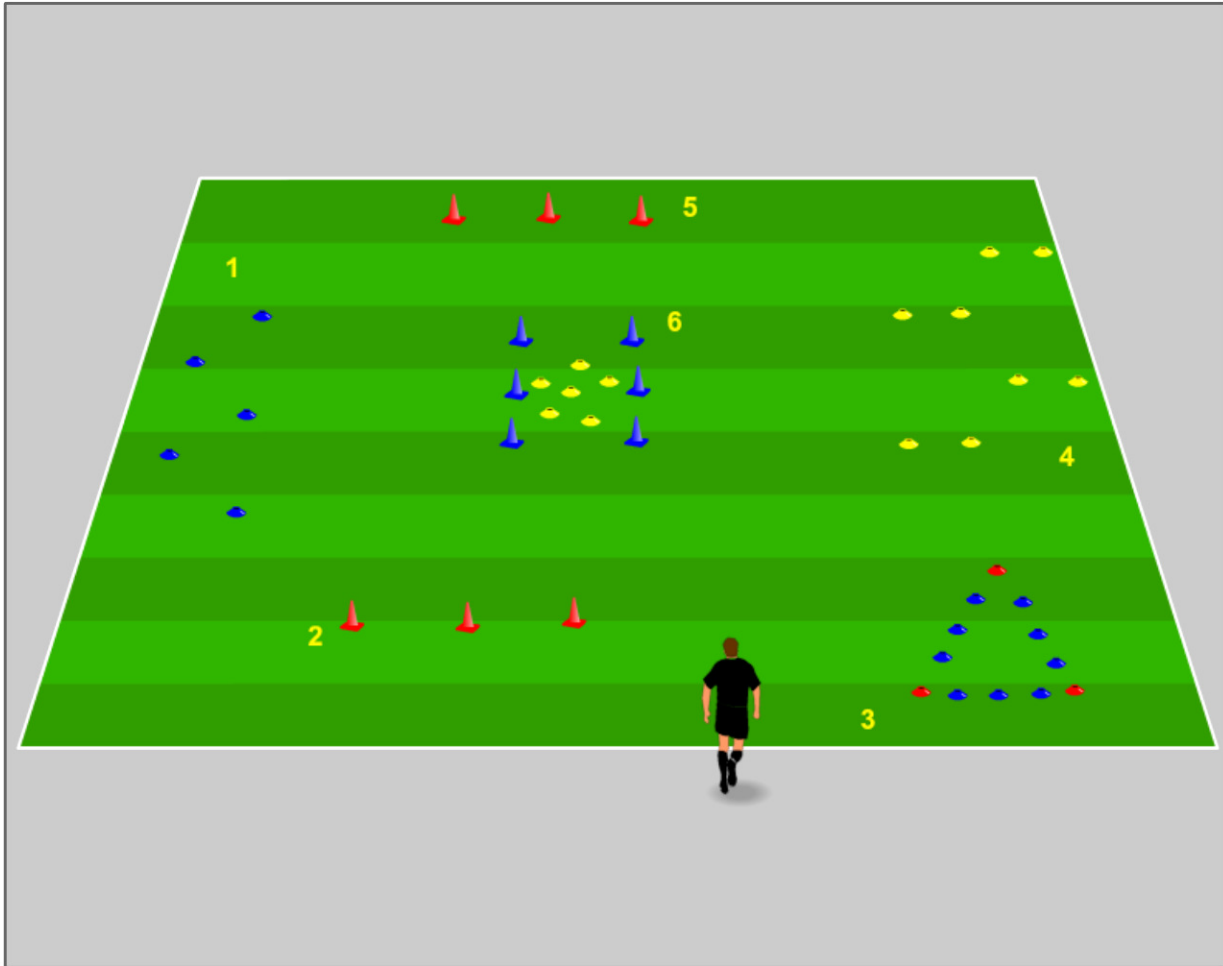
Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

4. Dribble - Échauffement



Objective :

Description :

Station 1 : Zig-Zag en passant par l'extérieur des cônes et en utilisant les deux pieds

Station 2 : 3 dribbles libres (chaque cône = 1 défenseur)

Station 3 : Enchaînement explosif : un dribble à l'intérieur + sortie du triangle

Station 4 : Zig-Zag en passant par l'intérieur des portes et en utilisant les deux pieds

Station 5 : 3 dribbles libres différents de ceux de la station 2 (chaque cône = 1 défenseur)

Station 6 : "Terrain miné" : traverser le carré sans toucher aucun cône du milieu

Coaching Points :

Former deux groupes de joueurs (groupe A et B)

Prévoir deux signaux verbaux différents (par ex: "Papillon" et "Coccinelle")

Tous les joueurs ont un ballon et dribblent aux alentours des ateliers

Au signal numéro 1 de l'éducateur, le groupe A effectue les stations 1,2,3, et le groupe B 4,5,6

Au signal numéro 2 de l'éducateur, le groupe A effectue les stations 4,5,6 et le groupe B 1,2,3

Progression :

Après chaque atelier, obliger le joueur à faire semblant d'effectuer un tir