

ACS - 2APGSKI14 - 4B

Date : 21/Apr/2014

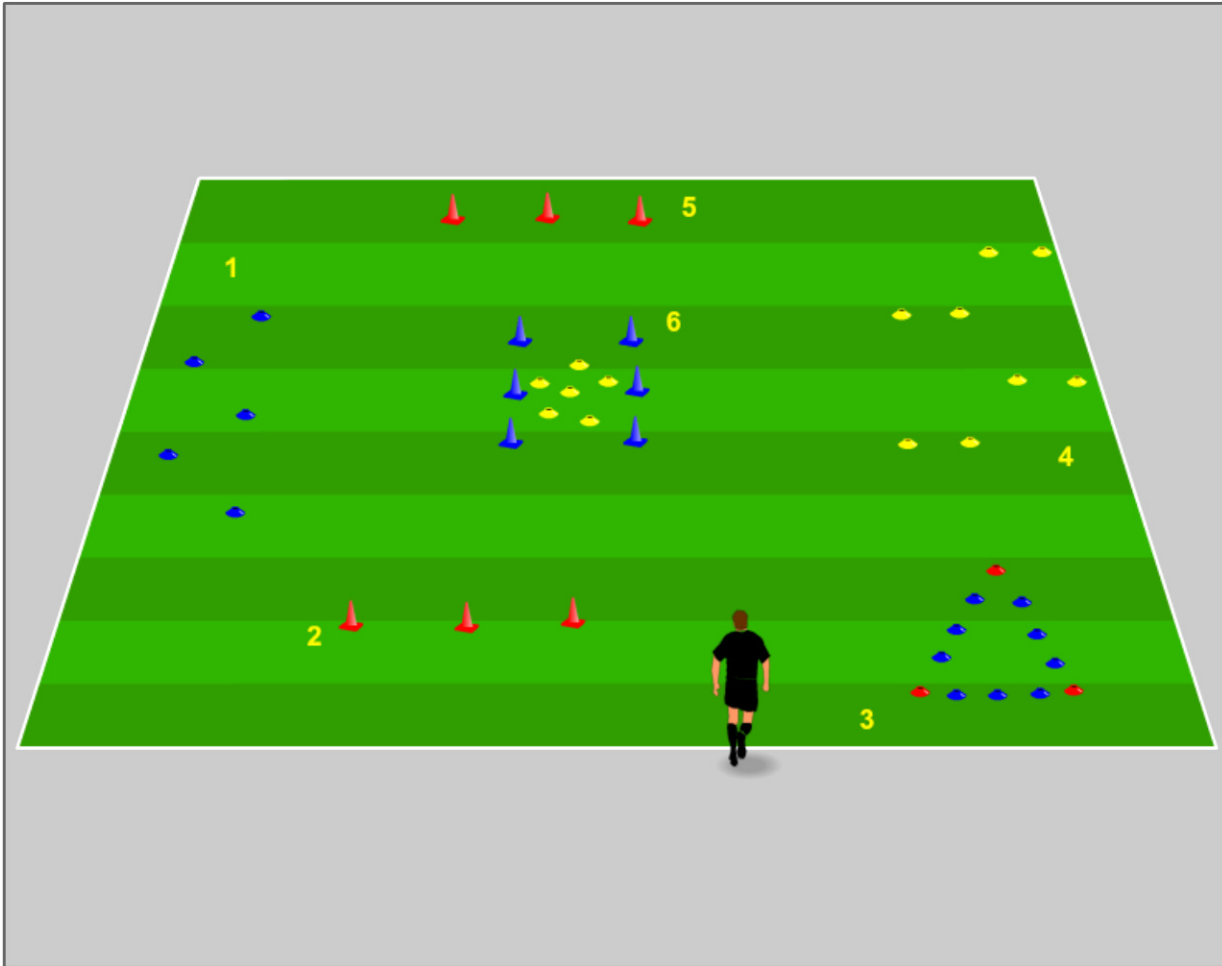
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

4. Dribble - Exercice 1**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 :

1. Mouvements rapides
2. Protéger le ballon en le plaçant loin du défenseur
3. Changer de direction
4. Changer de vitesse
5. Masquer ses intentions

Progression :

Faire le même jeu que l'échauffement, mais en insérant parfois la variation du "reverse"

"Reverse" = au signal, au lieu de faire 1,2,3 ou 4,5,6, les joueurs feront 3,2,1 et 6,5,4

L'éducateur pourra donc indiquer : "Papillon - Reverse!"