

ACS - 2APGSKI14 - 5A

Date : 21/Apr/2014

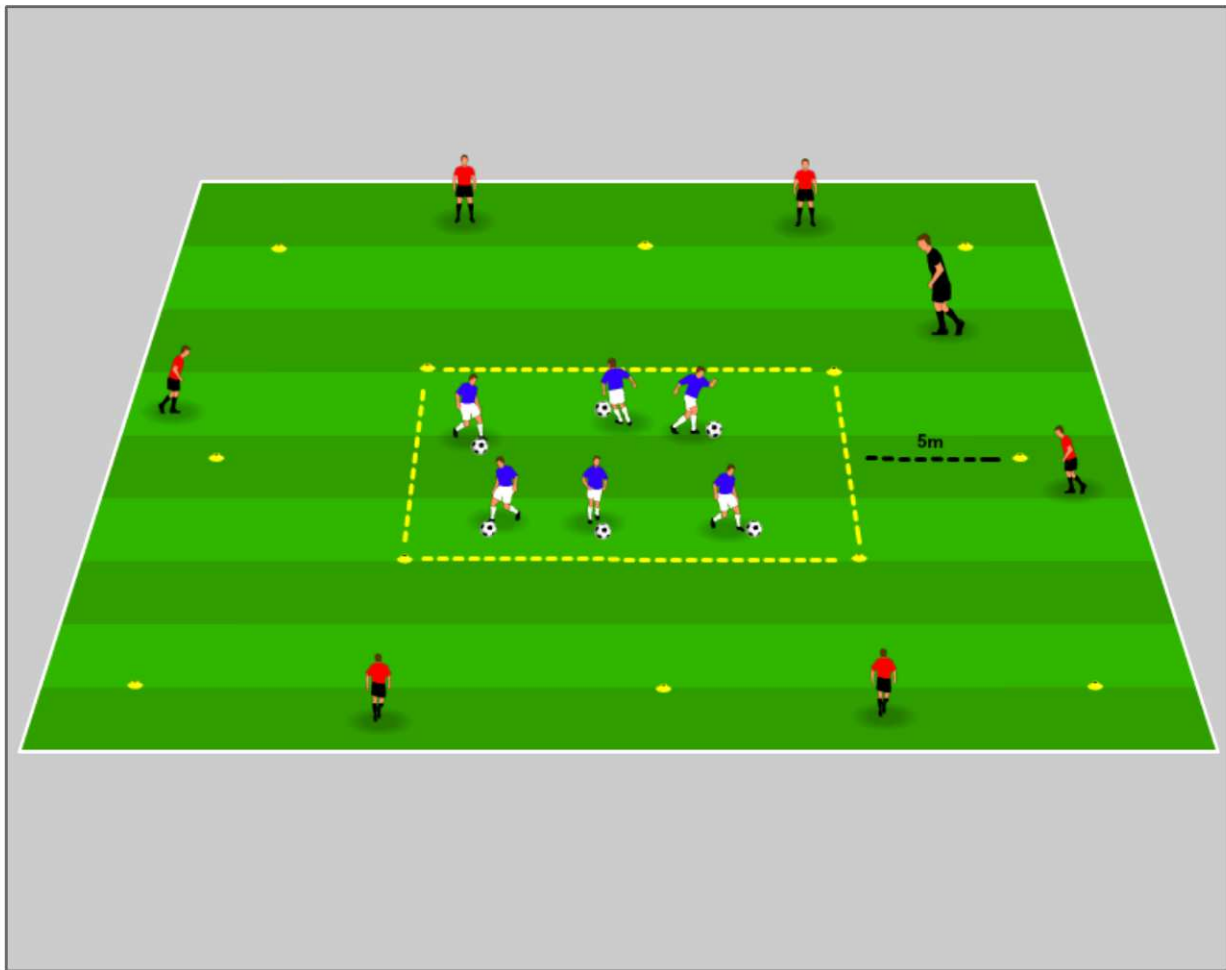
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

5. Passe - Échauffement**Objective :****Description :**

- Les joueurs dans la zone doivent compléter 3 feintes/dribbles, faire une passe à un joueur à l'extérieur et prendre sa place
- Les joueurs à l'extérieur contrôlent le ballon, exécutent une feinte de frappe puis repartent dans la zone centrale avec le ballon

Coaching Points :

1. Garder une distance appropriée du ballon (un pas)
2. Pied d'appui orienté vers la cible
3. Regarder le ballon au moment du contact
4. Cheville bloquée au moment du contact
5. Utiliser le pied approprié
6. Force, timing et dosage appropriés

Progression :