

ACS - LAPGSKI14 - 9B

Date : 9/May/2014

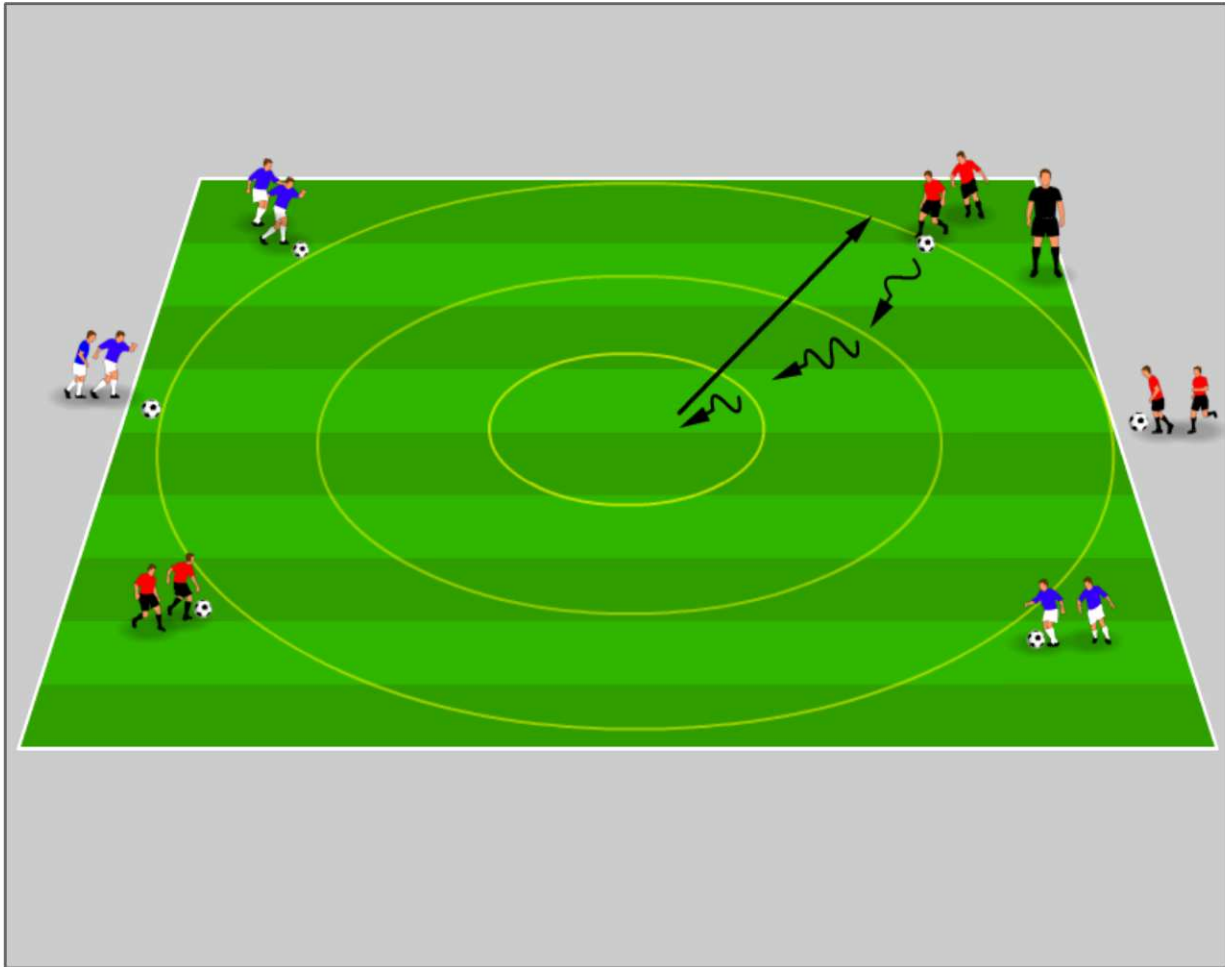
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

9. Dribble - Exercice 1**Description :**

- Placer par paires

- 5 premières minutes: le premier joueur exécute un dribble dans chaque zone en se dirigeant vers le centre, puis se retourne et effectue une passe à son partenaire

- 10 minutes suivantes: le même exercice se fait sous forme de course entre les paires

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