

ACS - 3APGSKI14 - 10B

Date : 11/Feb/2014

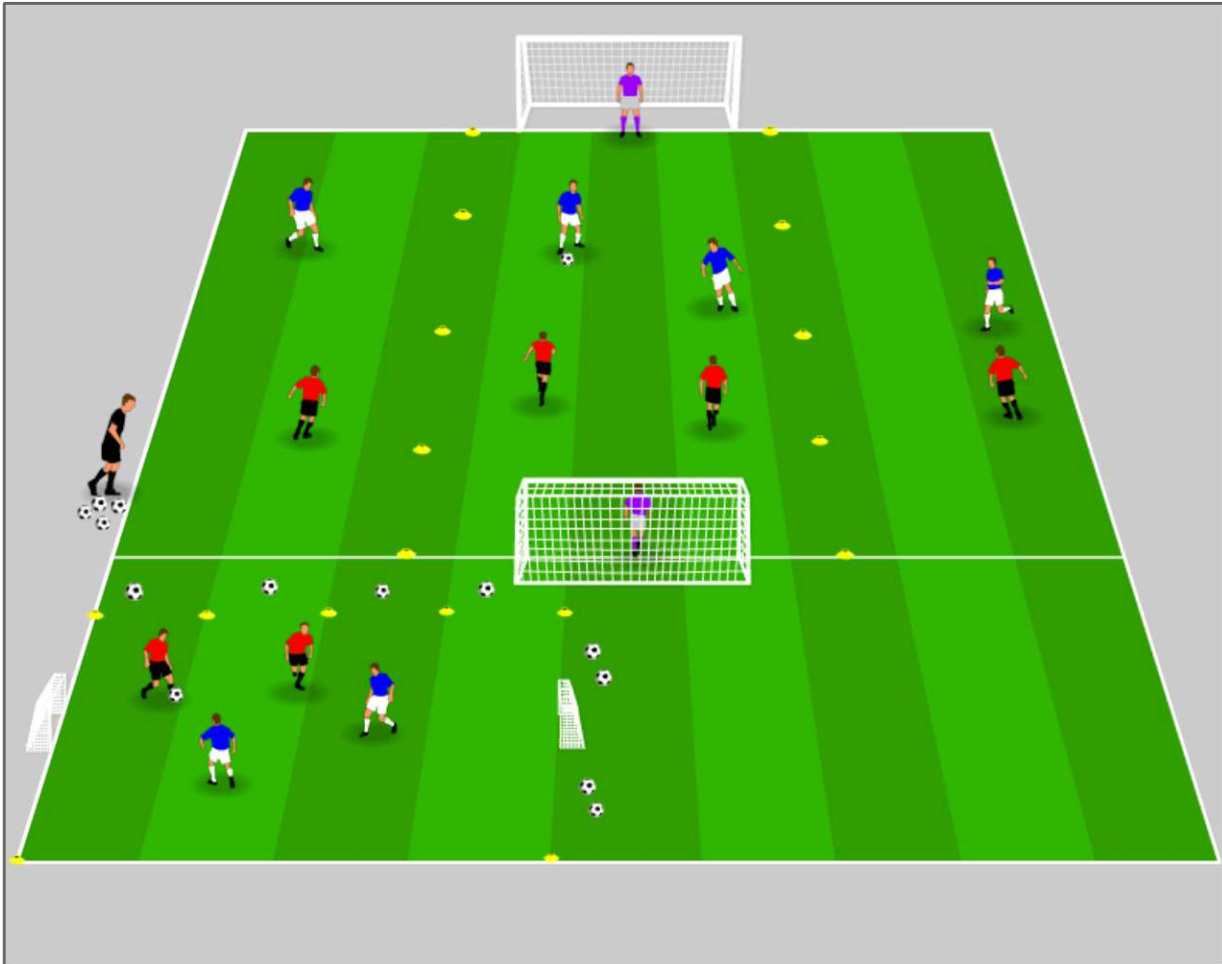
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

10. 2 vs 2 - Exercice**Description :**

- Chaque équipe ne peut pas avoir plus de 2 joueurs dans une zone
- Les joueurs bougent librement tant qu'il n'y a pas plus de 2 joueurs d'une même équipe dans une zone
- Rajouter une station de 2 vs 2 (jeu libre, petits buts) et faire une rotation d'équipe dans l'exercice principal toutes les 12min

Coaching Points :

- Le 1er défenseur applique les principes du 1 vs 1
- Le 2eme défenseur applique les principes du 2 vs 2
- Couverture derrière le 1er défenseur à un angle (environ 45°) et une distance permettant de s'adapter à un dribble ou à la passe de l'adversaire en possession du ballon
- Communication