

ACS - LAPGSKI14 - 20B

Date : 13/May/2014

Duration : N/A

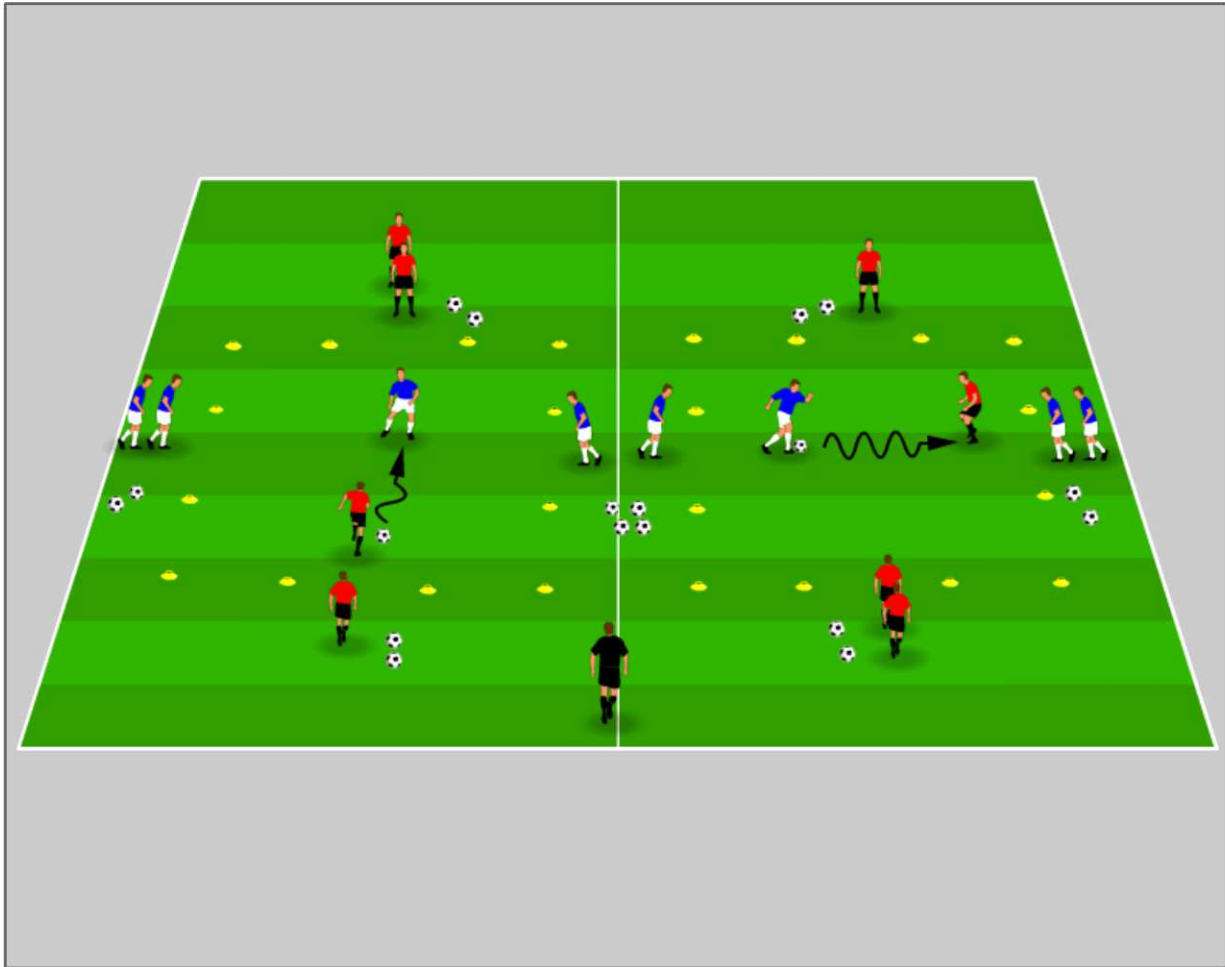
Time : N/A

Age/Level :

Session

Objective:

20. 1vs1 - Exercice



Description :

- Chaque équipe essaye d'aller d'un côté à l'autre en battant un adversaire
- Lorsque le défenseur récupère le ballon il le passe à un coéquipier de l'autre côté et les rôles des deux équipes s'inversent automatiquement
- Si le ballon sort, le jeu recommence avec l'équipe qui vient de défendre

Coaching Points :

- Réduire l'espace le plus rapidement sans se jeter
- Approcher sur un angle (pour forcer l'adversaire sur le côté désiré)
- Se concentrer sur le ballon
- Rester sur ses appuis (petits pas sur la pointe des pieds: prêts à exploser et à changer de direction)