

ACS - LAPGSKI14 - 10B

Date : 12/May/2014

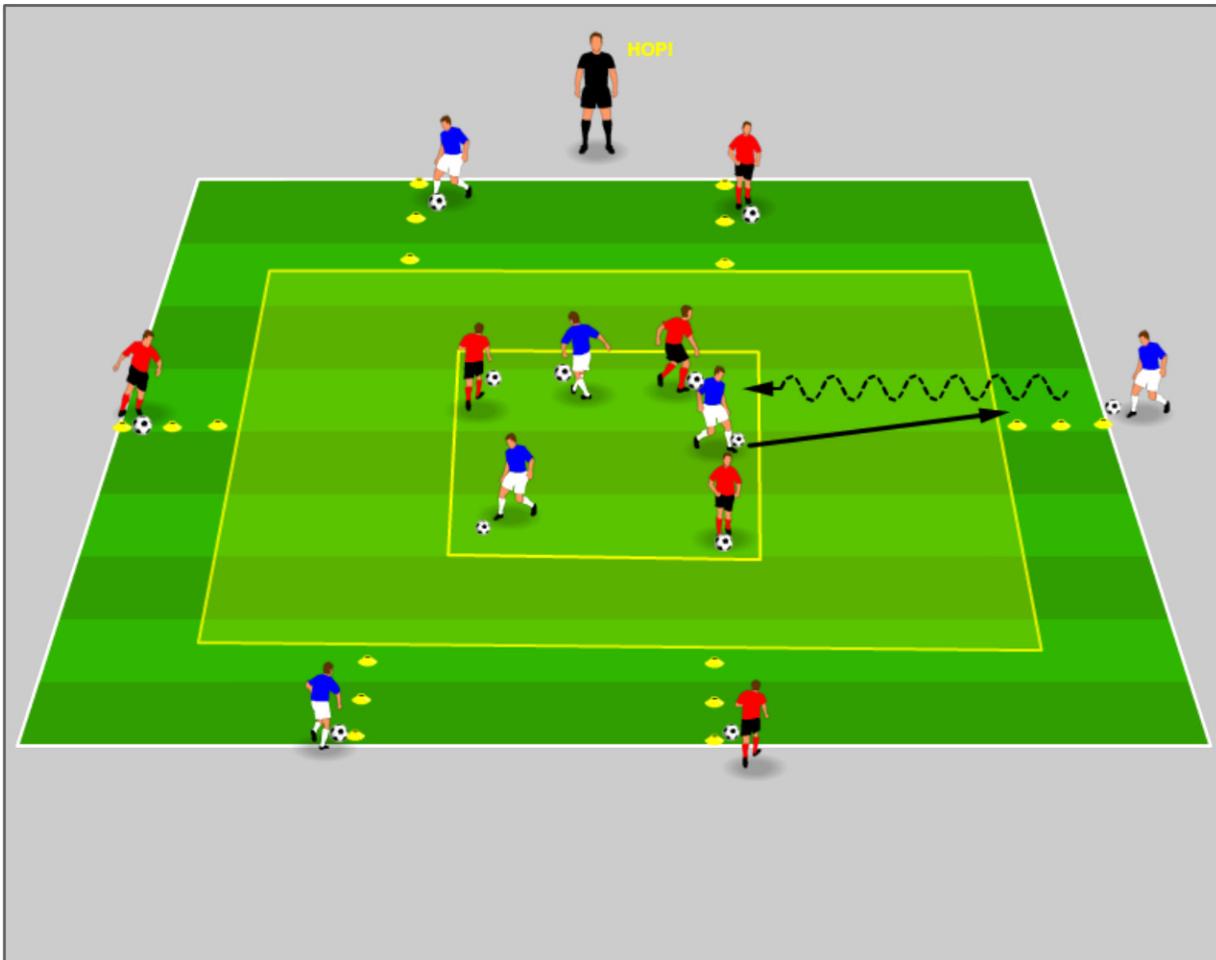
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

10. Passe - Exercice 1**Description :**

- Placer les joueurs en paires (2 par 2)
- Joueurs au centre effectuent des dribbles libres (un ballon chacun)
- Joueurs à l'extérieur dribblent entre les cônes (un ballon chacun)
- Au signal de l'éducateur (à chaque 15-20 secondes environ), les joueurs au centre doivent faire une passe à leur partenaire et changer de place avec eux
- Le duo gagnant est celui dont le joueur à l'extérieur revient en premier dans le centre

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