

Date : 12/May/2014

Duration : N/A

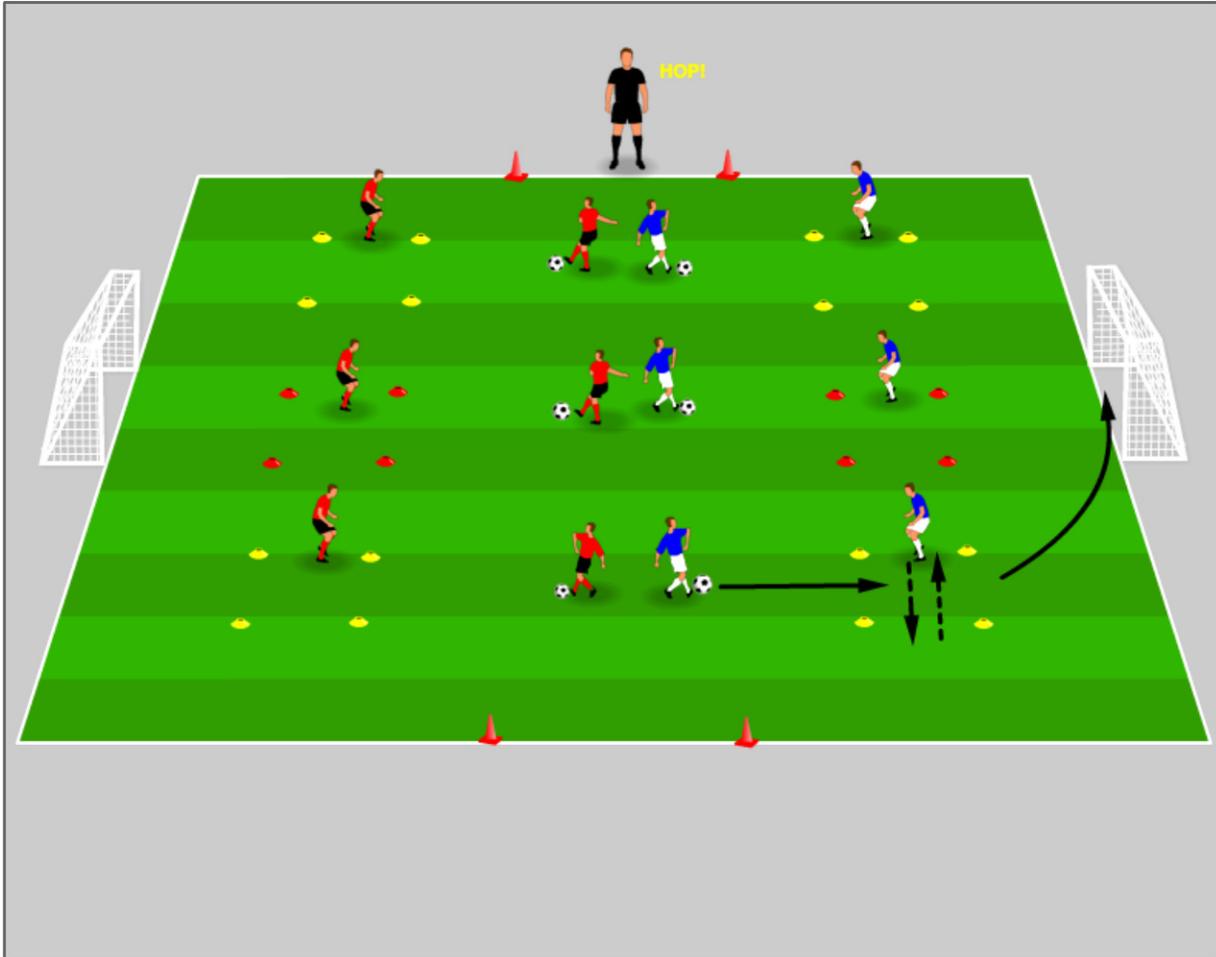
Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

**12. Finition - Exercice 1**



**Description :**

- Les joueurs dans les boîtes commencent le jeu en effectuant des pas chassés
- Au signal de l'éducateur (après environ 5-10 secondes), les joueurs à l'extérieur font la passe
- Contrôle et enchaînement de la finition le plus rapidement possible
- Après la séquence, l'éducateur compte 10 secs pour que tous les joueurs se replacent
- Les joueurs doivent alterner les rôles à chaque action
- Après quelques minutes, faire une rotation des stations afin de changer les angles de frappe

**Coaching Points :**

1. Frapper lorsque placé à 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. Frapper le ballon en un mouvement et poursuivre ce mouvement après le contact - 6. Utiliser le pied approprié - 7. Utiliser plusieurs surfaces

**Progression :**

- Si chiffre impair de joueur, placer un ballon à l'extérieur de la boîte et demander, au signal, que le joueur aille le chercher à la course (pendant que les autres utilisent la passe). Changer souvent ce joueur