

ACS - 2APGSKI14 - 5B

Date : 21/Apr/2014

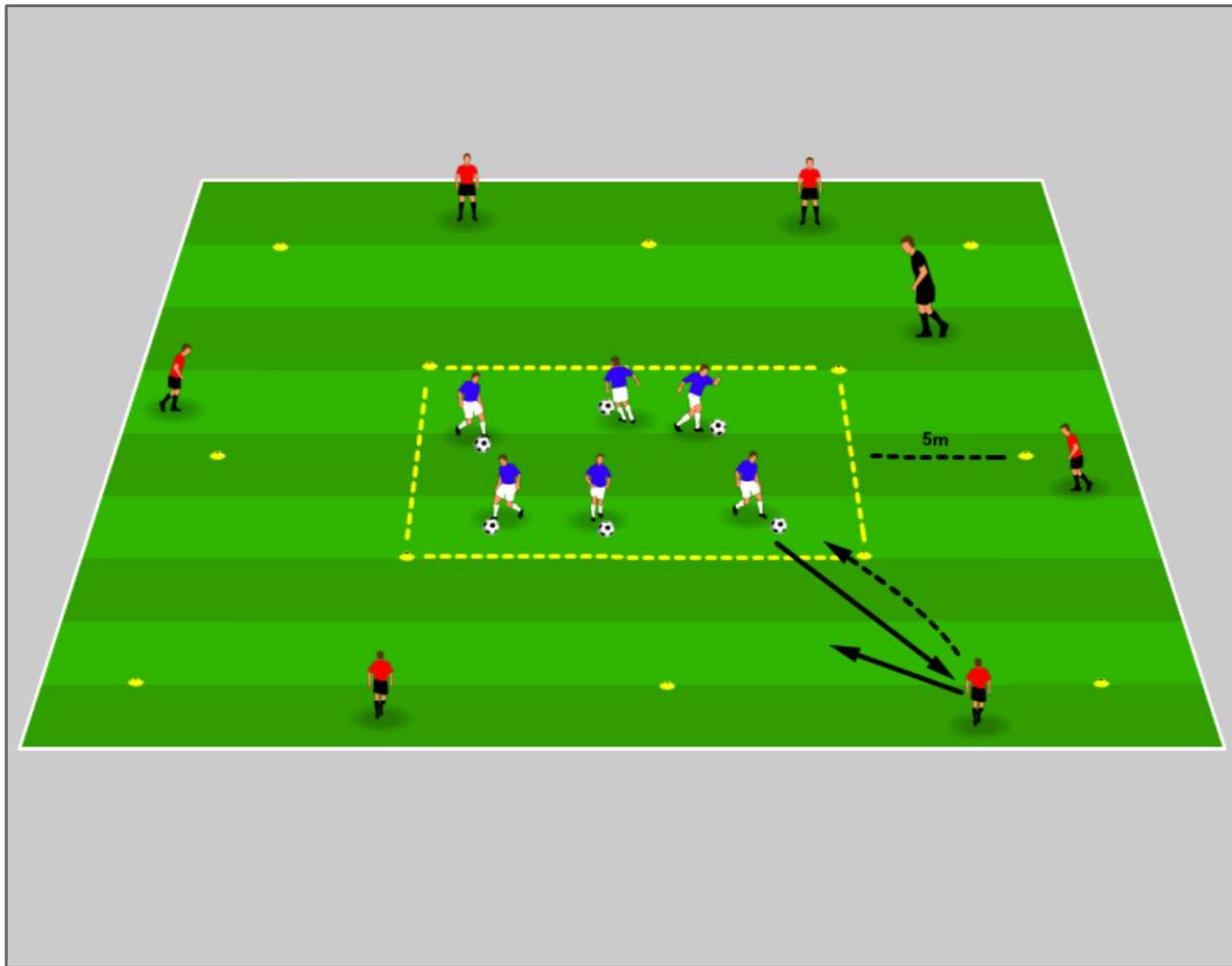
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

5. Passe - Exercice 1**Objective :****Description :**

- Les joueurs dans la zone doivent compléter 3 feintes/dribbles, puis faire un "une-deux" avec un joueur à l'extérieur
- Après le "une-deux", ce joueur exécute une feinte de frappe (ou tire au but, si but disponible)
- Redonner ensuite le ballon au joueur qui était à l'extérieur et prendre sa place
- Les joueurs à l'extérieur repartent dans la zone centrale avec le ballon

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
6. Force, timing et dosage appropriés selon la situation de jeu

Progression :