

ACS - 3APGSKI14 - 9B

Date : 11/Feb/2014

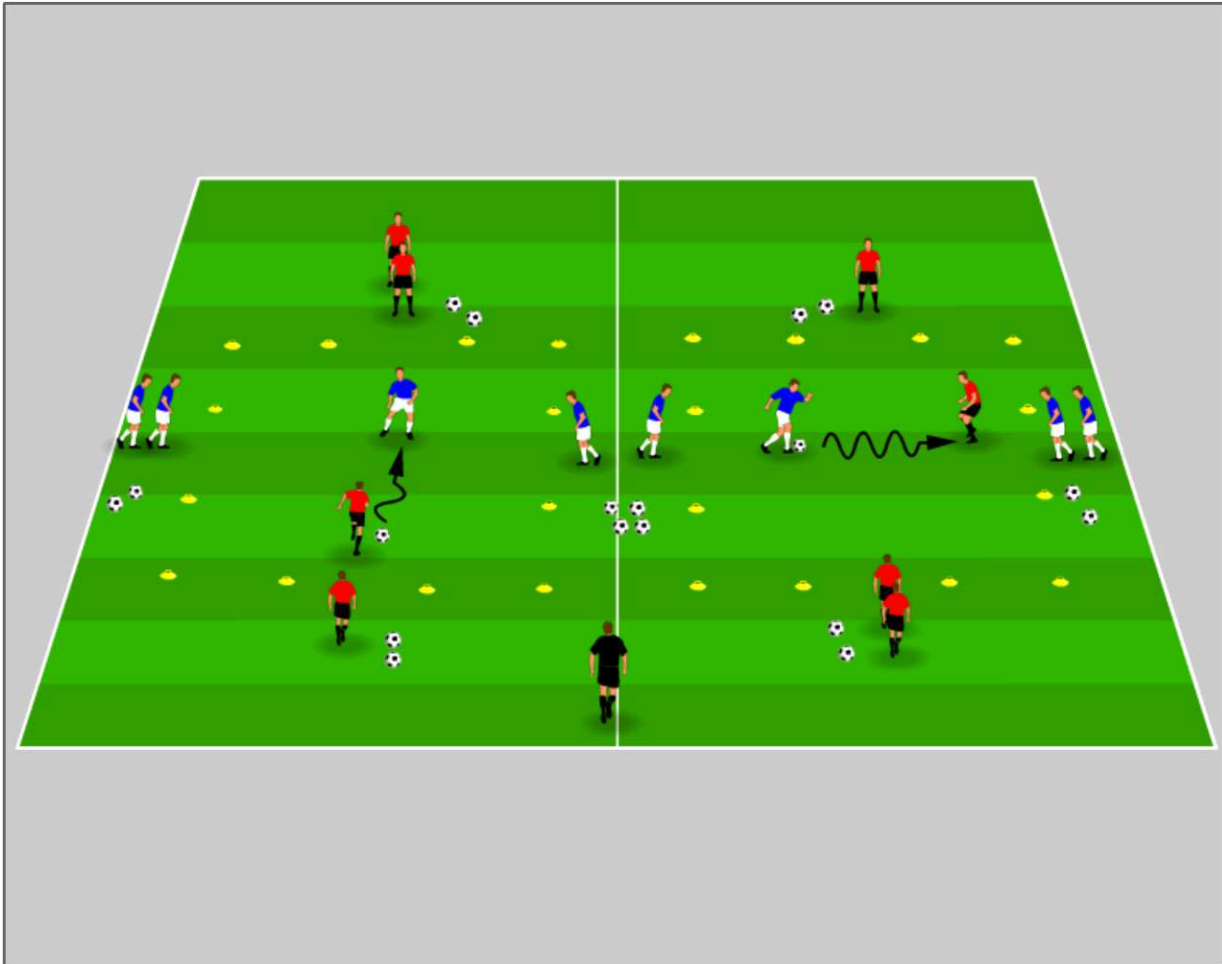
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

9. 1vs1 - Exercice**Description :**

- Chaque équipe essaie 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)