

**ACS - LAPGSKI14 - 20B**

Date : 13/May/2014

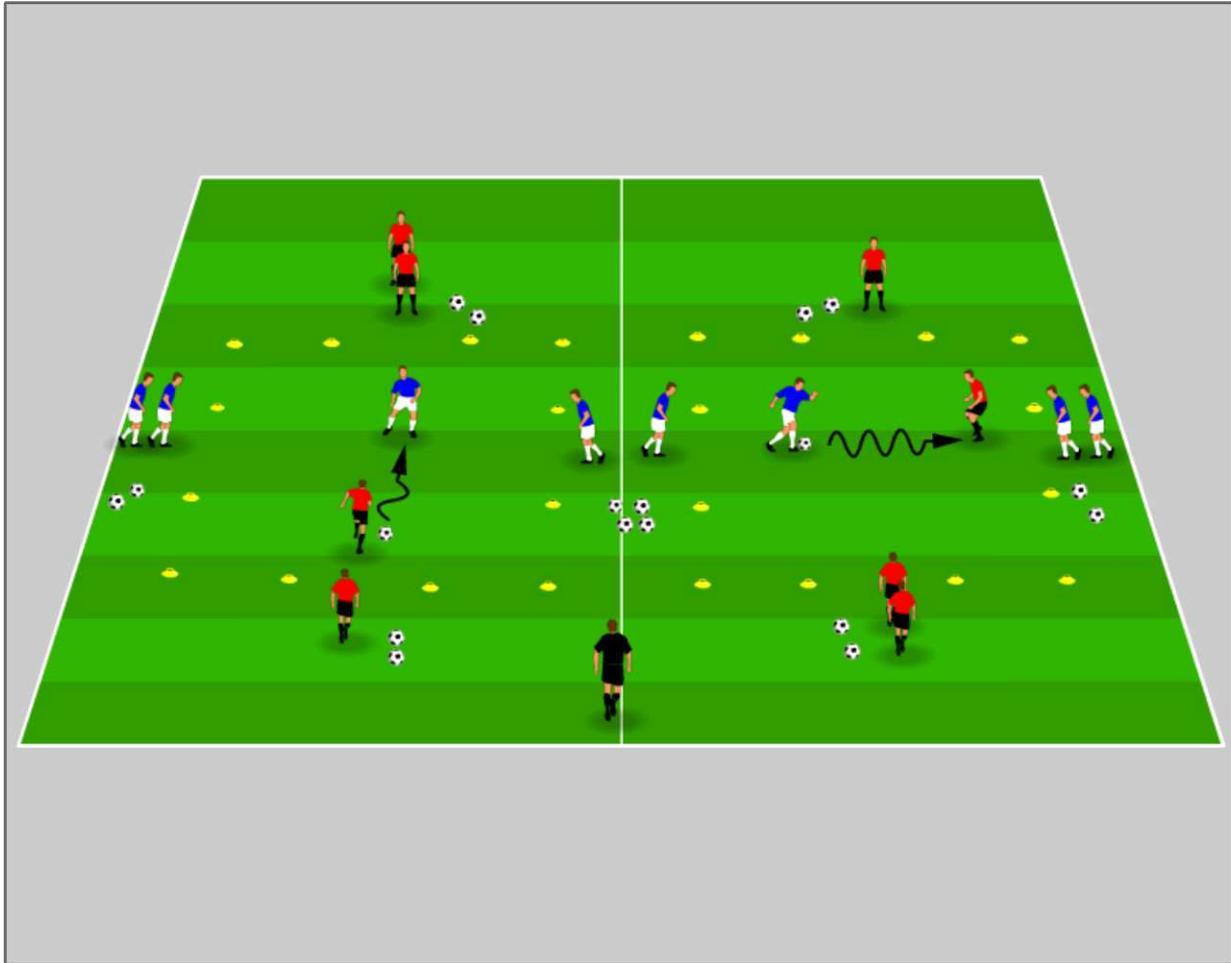
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

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)