

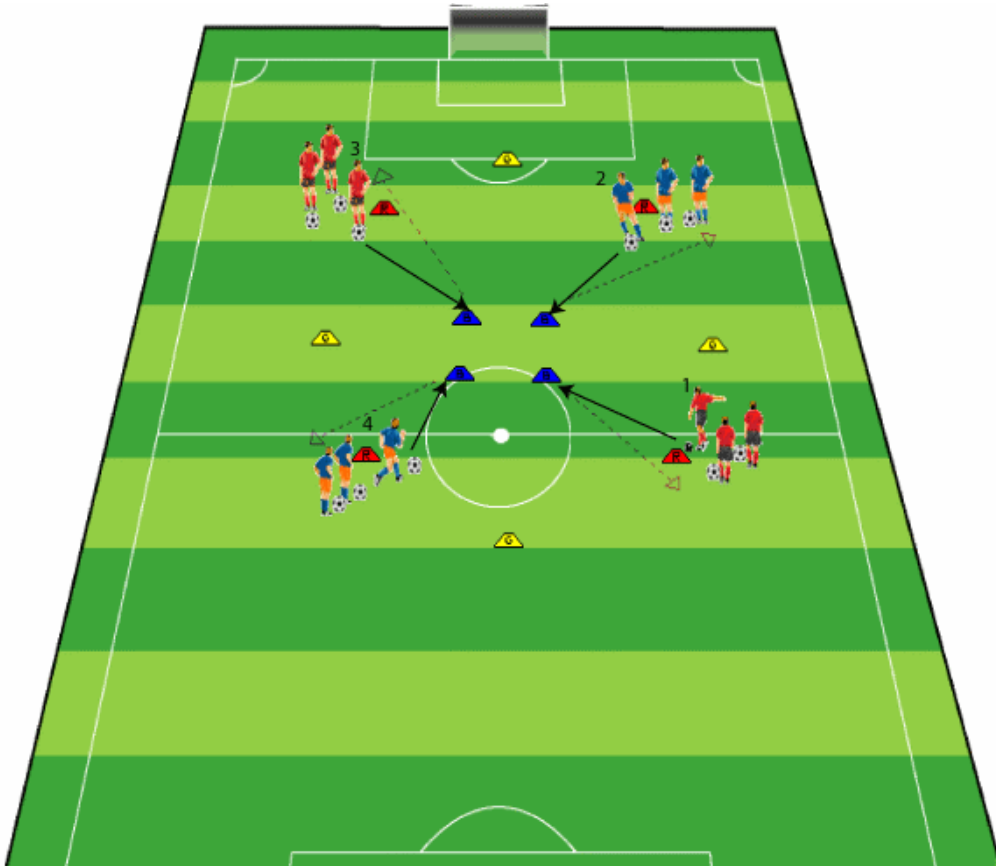
Crochet et conduite Par Willy Kasper (PB)

Objectifs

Améliorer des techniques de base et de la coordination

Joueurs : 10 à 16 joueurs

Phase d'entraînement : Echauffement



L'organisation: carré 15 x 15 mètres de travaux avec quatre groupes (le nombre de joueurs dépendant)

Les joueurs **1, 2, 3 et 4** démarrent avec le ballon et conduisent en direction du petit carré (plots **bleus**) dans le milieu de la zone (*zone indiquée avec des plots **rouges***) avec l'extérieur du pied droit, contournent le plot et reviennent derrière leur ligne. on passe alors aux quatre joueurs suivants etc..

Les techniques suivantes de laisser apporter.

- conduite extérieur pied droit
- Conduite extérieur pied gauche
- conduite avec la semelle

4 séries de 2 minutes, de travail avec +/- 2 minutes de retour au calme

l'entraîneur peut corriger individuellement le geste technique du joueur.