

Dribble et frappe (U11- U13- U15)

Rachel Miller (USA)

Mise en place:

- Placer près du grand but 6 cônes et un drapeau.
- Trois groupes d'au moins 2 joueurs
- Le premier groupe est positionné près du but
- Les seconds et troisièmes groupes sont positionnés aux 18m

Exécution:

- Un des joueurs près du but (jaune) démarre par un dribble entre les cônes.
- Après son slalom il passe la balle au joueur du second groupe (rouge) et rejoint le groupe des rouges.
- Le joueur rouge contrôle la balle, dribble en passant en les plots et donne au joueur blanc du troisième groupe.
- Le joueur blanc lui remet et le joueur rouge frappe aux barres.

