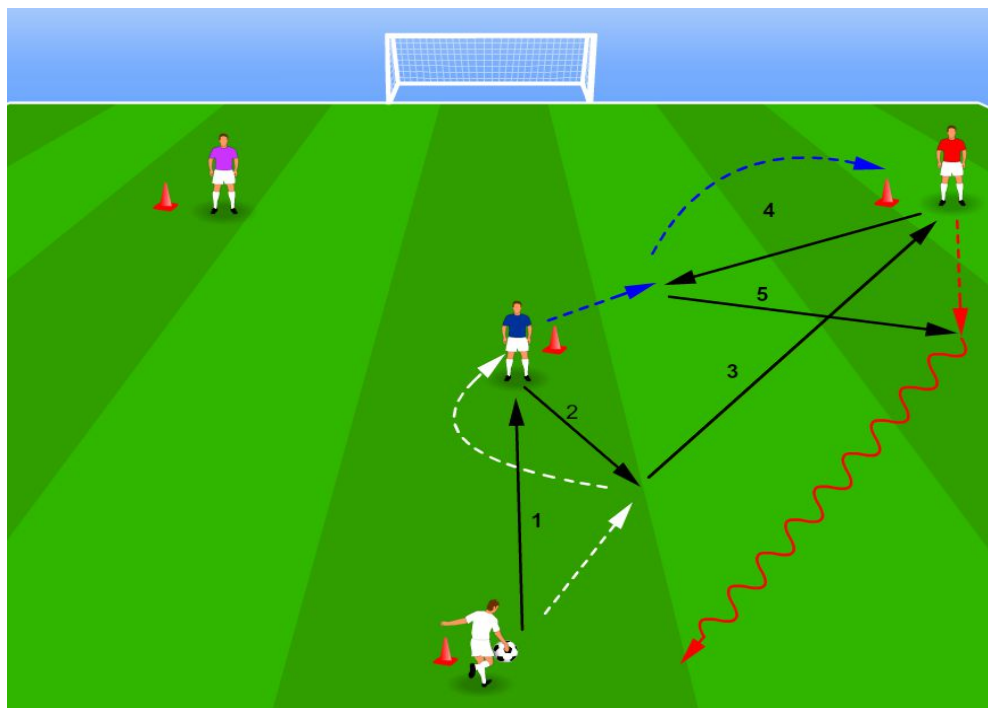


Passes en Y avec combinaisons ,dribbles et finition SANTIAGO ESPOSITO Atletico Madrid U11

Exercice 1

Passes en Y avec combinaison et dribble 20 m,



Objectif

Améliorer passes courtes et moyennes sous forme de gamme.

Description

Cône 2 devrait être à 8 m de Cône 1. Cônes 3 et 4 devrait être à 20-30 m du cône 2.

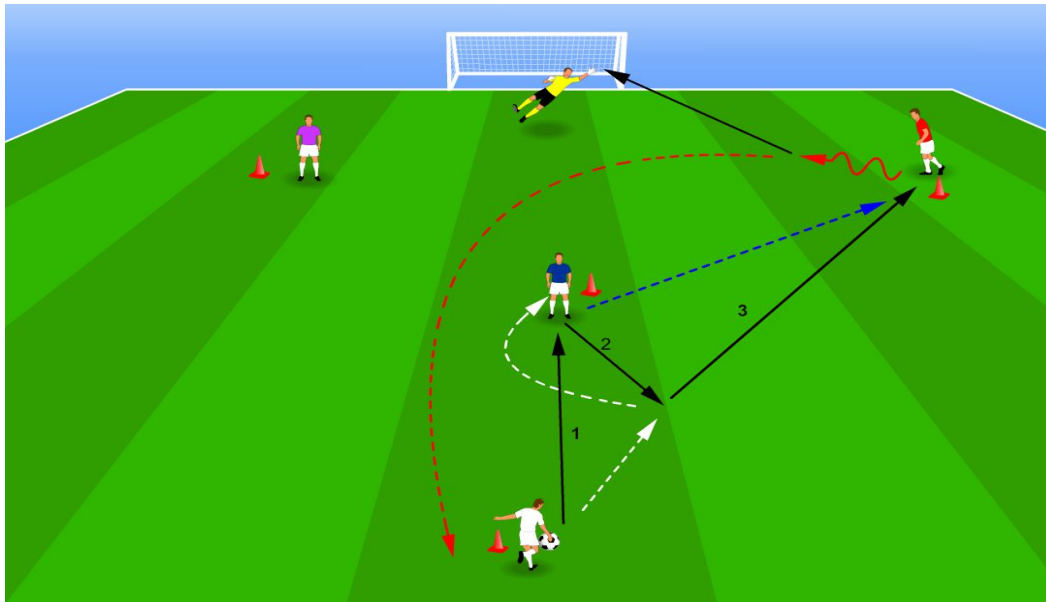
Avec les joueurs positionnés comme dans le diagramme, joueur blanc 1 passe au joueur 2 (bleu) qui remet à 1 de sorte que 1 peut passer en un temps à joueur 3 (rouge) qui combine avec le joueur 2 et dribble ensuite le ballon en position 1. On recommence alors à nouveau à jouer mais cette fois-ci côté gauche.

Points de coaching

1. Réduire le temps entre le premier contact et la passe, puis progresser à 1 touche lorsque cela est possible.
2. Les passes dans les combinaisons doivent être bien pondérées et données devant le coéquipier afin qu'ils puissent courir sur la balle.
3. La passe et le dribble doivent être réalisés dans le bon tempo

Exercice 2

Passé avec « Donne et va » 20 mn



Objectif

Améliorer la gamme passe courte passe moyenne et le tir après avoir reçu et en se déplaçant avec la balle.

La description

Les cônes sont à la même place que dans l'exercice précédent.

Placez les joueurs dans un «Y». Le joueur 1 passe à 2 et 2 renvoie au joueur 1 de sorte que 1 peut passer à 3. Après avoir ramené le ballon à 1, 2 se déplace à la position 3 et le joueur 1 se déplace à la position 2.

Joueur 3 doit contrôler la balle vers l'intérieur et tirer au but. Le joueur suivant déclenche de la position 1, mais de l'autre côté de Y.

Points Coaching

1. Le joueur 3 devrait recevoir le ballon avec 1 touche, jouer la balle rapidement le corps de face et vers l'intérieur vers le but rendant plus facile le tir.