



Royal Excelsior Mouscron

Echauffement par Valentin Verpeut

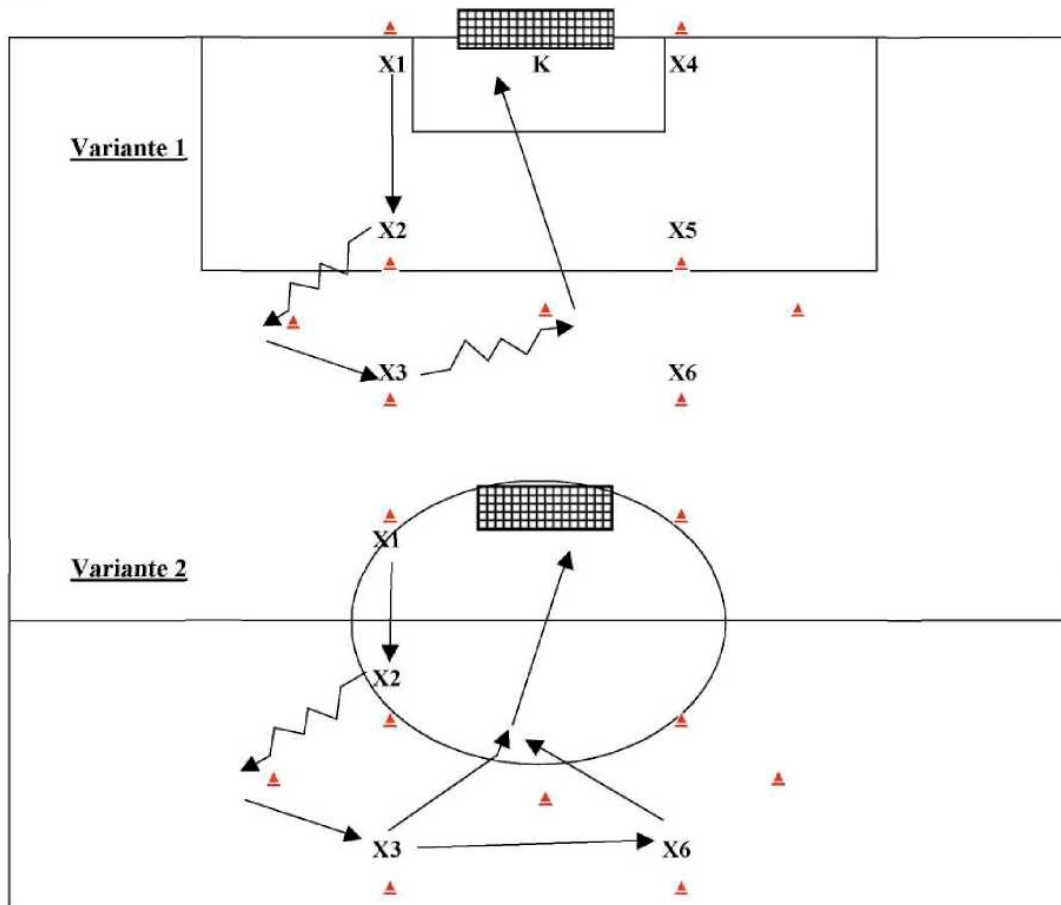
Catégorie : U 12

Nombre de joueurs : 14 + K

Matériel : 4 ballons, 9 plots

1 but (7.32 x 2.44m)

Objectifs Basics : Passe, contrôle orienté, conduite et **Echauffement N° 1** frappe au but.



Description

X1 passe à X2
Contrôle orienté de X2 qui conduit son ballon jusqu'au 3^{ème}
Cônes et passe à X3.
X3 conduit et frappe.
Au départ, passe au gardien pour l'échauffer.
Travail pied D à droite et pied G à gauche.

Rotation

X1 - X2 - X3 - X4 - X5 - X6
On alterne l'exercice (départ à gauche puis à droite)

Coaching

1. Passe courte appuyée et dans les pieds
2. Contrôle en mouvement
3. Enchaînement rapide du contrôle et dribble/frappe.

Variante

1. X3 joue le 1-2 avec X6