

TRAVAILLE TA CONDUITE DE BALLE



Tu peux soit installer deux repères si tu as peu d'espace soit plusieurs comme sur le modèle à côté. Tu peux même placer un mini but après les plots pour enchaîner par un tir à la fin (2 touches pour finir maxi)

Ensuite enchaîne sur 1 repère, puis l'autre, TROIS dribbles de ton choix. Pour t'aider ou t'inspirer, recherche en vidéos les dribbles des meilleurs attaquants de la planète....

Travaille avec le pied droit et avec le pied gauche

Rappelle-toi, il est important de respecter les points suivants dans n'importe quel dribble :

1. Prise de vitesse,
2. Réalisation d'une feinte,
3. Changement de direction,
4. Changement de rythme,
5. Et enchaîner (conduite ou tir)

Derniers conseils :

- Fais bien avant de faire vite !
- Et si tu es déjà à fond, tu ne pourras plus accélérer. Varie ton allure, accélère, ralentis et accélère....