

Group Play

Exercices et jeux qui encouragent le jeu en petits groupes et particulièrement la contre attaque.

Finition

Exercices et jeux améliorant la technique devant le but. Encourage la créativité, la prise de risque instinctive dans la zone de finition.

Vitesse

Exercices et jeux qui poussent à améliorer l'agilité, la vitesse et la force avec et sans ballon. Développe également la vitesse dans la prise de décision.

Mouvement 1 contre 1

Feintes, dribbles, changement de direction. Exercices et jeux qui encouragent à se créer des espaces face à des défenses regroupées.

Prise de balle et Passes

Exercices et jeux exerçant la précision et la qualité du premier touché de balle. Encourage également des passes créatives et précises.

Maîtrise du ballon

1 joueur, 1 ballon. Exercices et jeux qui développent le touché de balle des deux pieds et avec leurs différentes surfaces. Le touché repose sur la souplesse, la vitesse, et la coordination.

