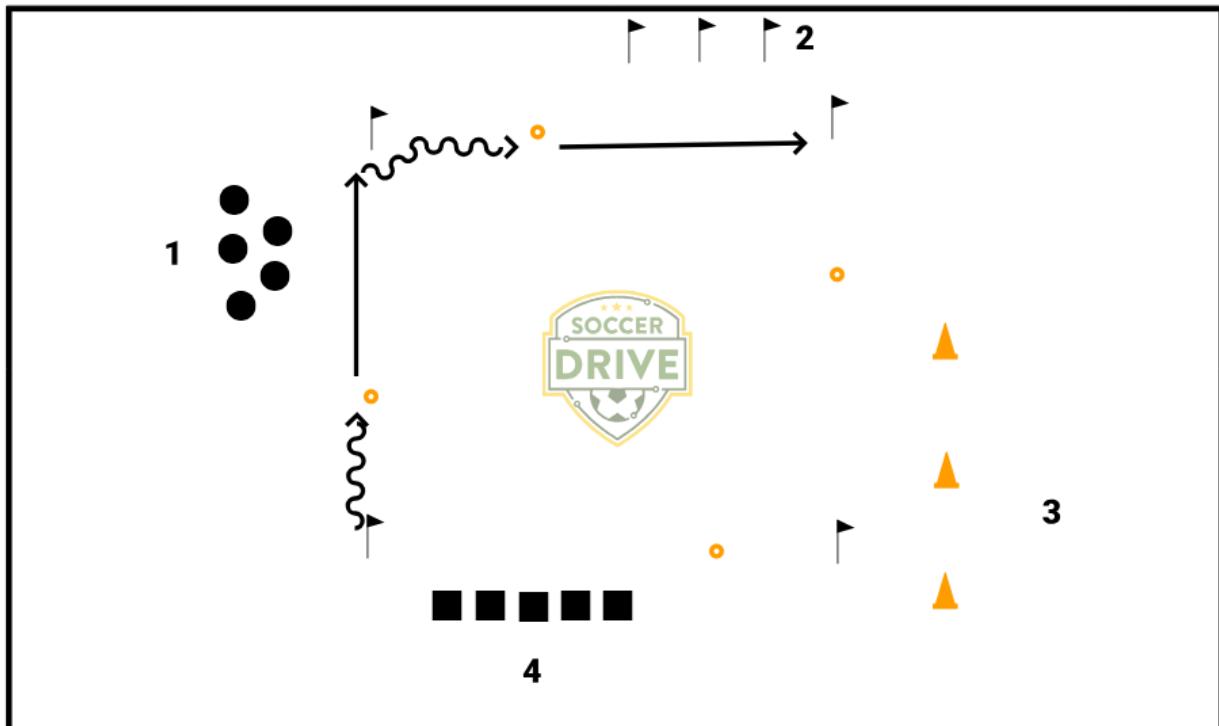




Drill physico technique



Description

Sur un carré de 20m/20m

Balle au pied, le joueur s'avance balle au pied, au niveau du disque adresse une passe au joueur en face, puis part sur le côté faire son drill physique avant de se mettre au poteau suivant.

Le joueur qui reçoit la balle fait un contrôle orienté et fait la même séquence pour passer au joueur suivant.

Drill physique:

- 1 Pilo => Saut, réception sur une jambe, on se baisse pour retourner une coupelle
2. Course, on tourne autour des poteau en faisant des pas chassé
3. Sprint, sprint 1er cone, retour marche arrière, sprint plus long
4. Saut pied joint.

Astuce: Pour plus d'intensité, 2 ballons circulent.

Draw soccer diagrams for FREE at SoccerDrive.com