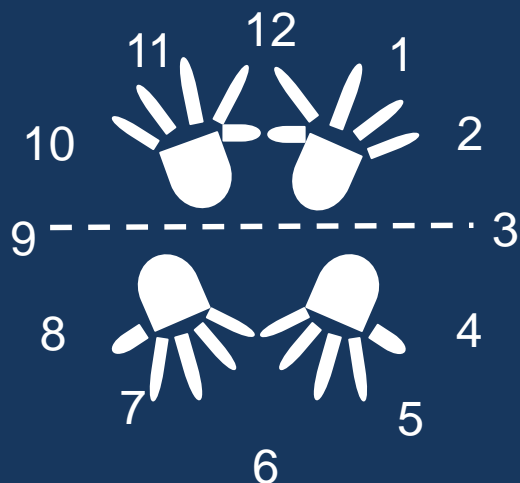


DRILL: L'HORLOGE



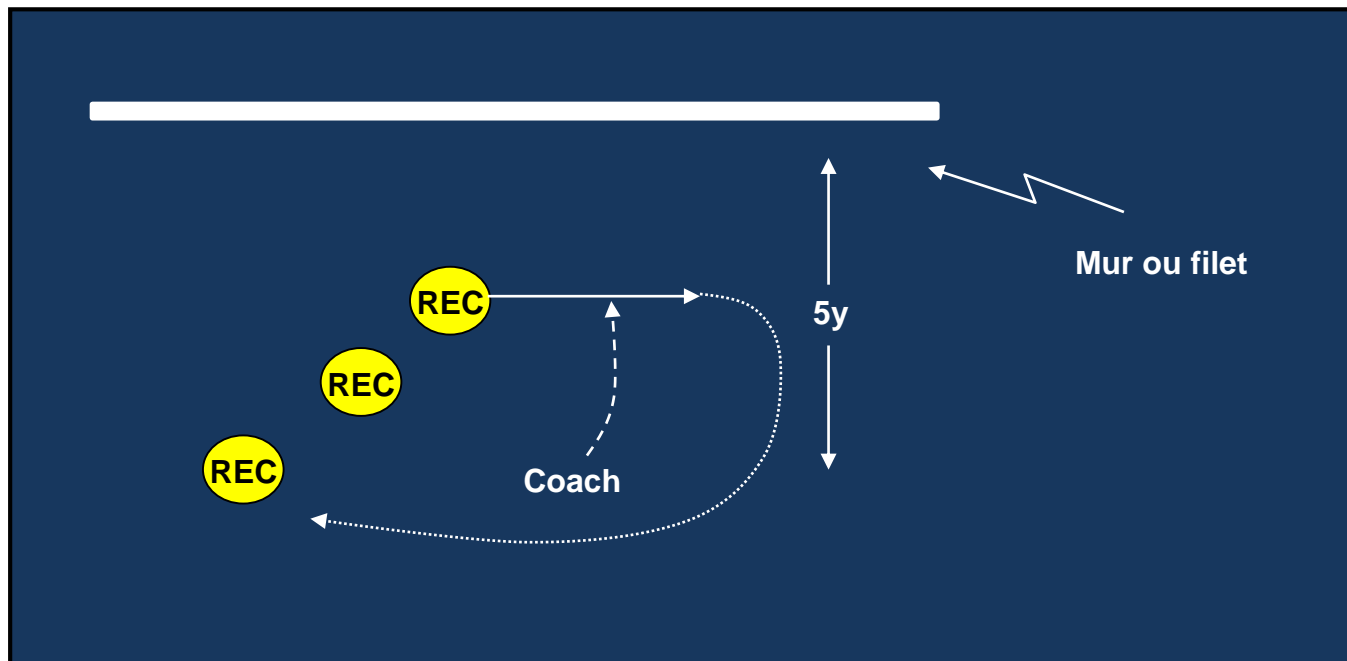
Pouces ensemble sur passes réceptionnées par dessus le haut du ventre:



Petits doigts ensemble sur passes réceptionnées en dessous du haut du ventre:

Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un ballon
Objectif	Travailler le positionnement correct des mains à la réception.
Déroulement	Le Coach lance une passe à un endroit annoncé (ex 2 heures). Le REC attrape la balle et fige ses mains à l'endroit de la réception.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains du joueur doivent travailler en synergie - Les poignets sont souples et les doigts écartés - Le joueur respecte « l'horloge » lors de la réception - Le joueur et le Coach évaluent la position des mains sur la balle lors de la réception - La réception s'effectue principalement avec les doigts - Le receveur doit fixer la pointe avant de la balle
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper avec les doigts - Les yeux sur la balle - Le diamant (balle au-dessus de la ceinture) - Petits doigts en contact et jambes écartées (balle en dessous de la ceinture)
Variantes	Après plusieurs répétitions, le joueur peut sécuriser la balle après chaque réception.

DRILL: LE MUR



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Quelques ballons et un mur ou une cage de soccer avec filet
Objectif	Travailler les réceptions de passe
Déroulement	Le coach se place à 5 yards devant un mur; il a plusieurs ballons. Il annonce la réception à travailler (ex latérale basse). Les joueurs passent devant le coach (un par un) et attrapent la passe. Ils sécurisent la balle et la reposent par terre à côté du coach.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Le coach doit maîtriser la précision de la passe pour que le drill soit efficace - Mettre l'emphasis sur le positionnement des mains et sur le travail des yeux (=> laisser trainer les yeux sur la balle jusqu'à ce qu'elle soit en sécurité) - Sécurité: 4 points de contact, balle devant le sternum, pointes perpendiculaires au sol
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper avec les doigts - Les yeux sur la balle - Le diamant (balle au-dessus de la ceinture) - Petits doigts en contact et jambes écartées (balle en dessous de la ceinture)
Variantes	A travailler (toujours des deux côtés): latéral bas, mi-hauteur, haut et derrière; de face (bas, mi-hauteur et haut); sur angle (Post/Slant): haut, mi-hauteur, bas et épaule arrière.