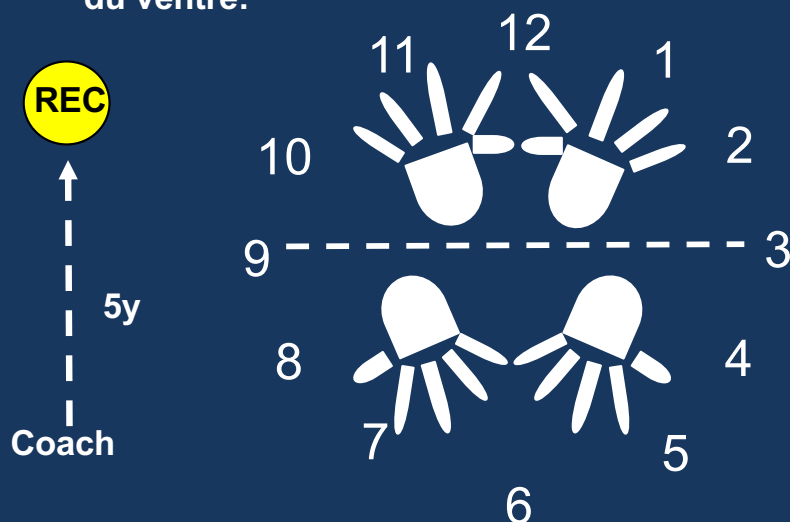


CA 1: ATTRAPER

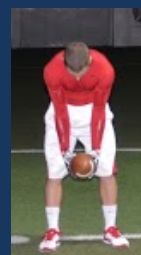


DRILL: L'HORLOGE

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



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

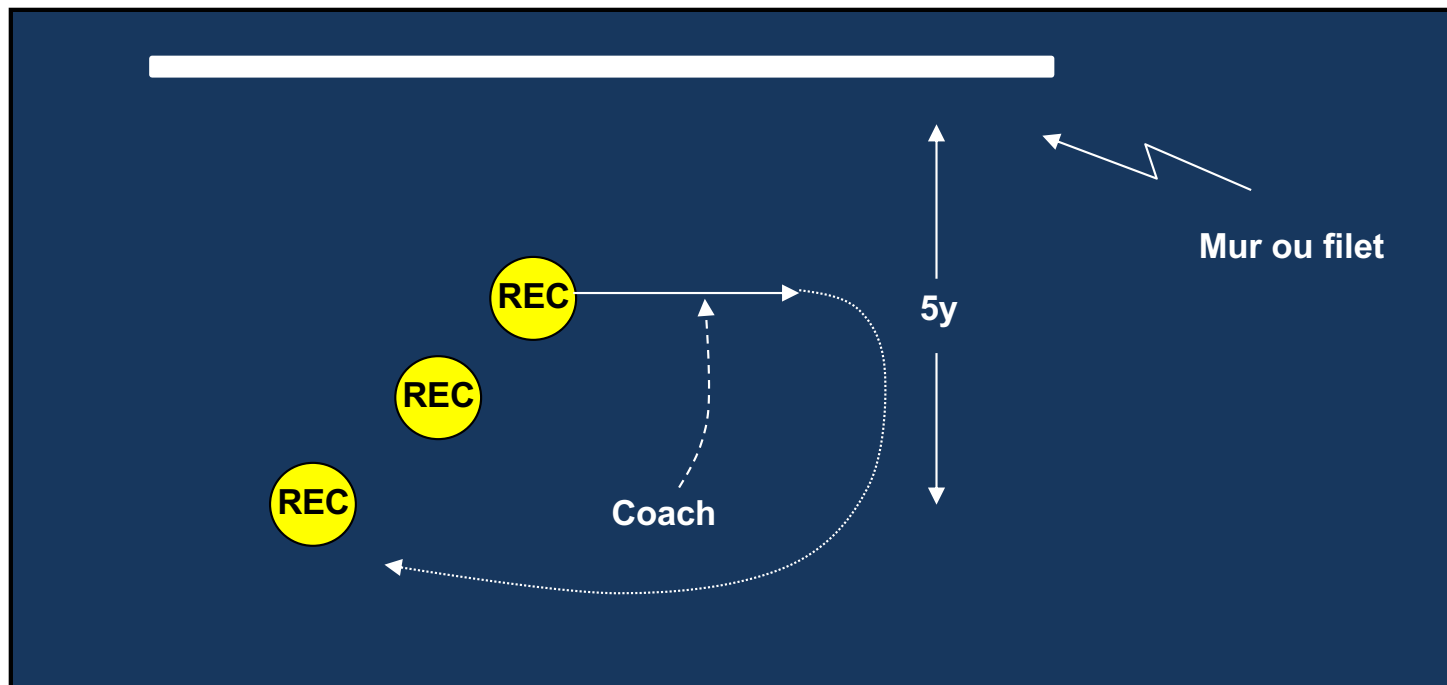


Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un ballon
Objectif	Travailler le positionnement correct des mains à la réception.
Déroulement	Le Coach lance une passe à un endroit annoncé (ex. 2 heures). Le REC attrape la balle et fige ses mains à l'endroit de la réception.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: 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
Variantes	Après plusieurs répétitions, le joueur peut sécuriser la balle après chaque réception.

CA 1: ATTRAPER



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'emphase 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
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 l'épaule arrière.