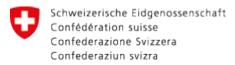
Football - Sport des enfants J+S: Dribbler comme Lionel Messi (cat. F)

Durant cet entraînement, Anna s'exerce aux changements de direction balle au pied. Dans la partie principale, les enfants jouent de petits matches à 5 contre 5 et 1 contre 1.

Entraînement: Dribbler comme Lionel Messi (cat. F) (pdf)



Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Office fédéral du sport OFSPO