

**ACS - LAPGSKI14 - 11A**

Date : 9/May/2014

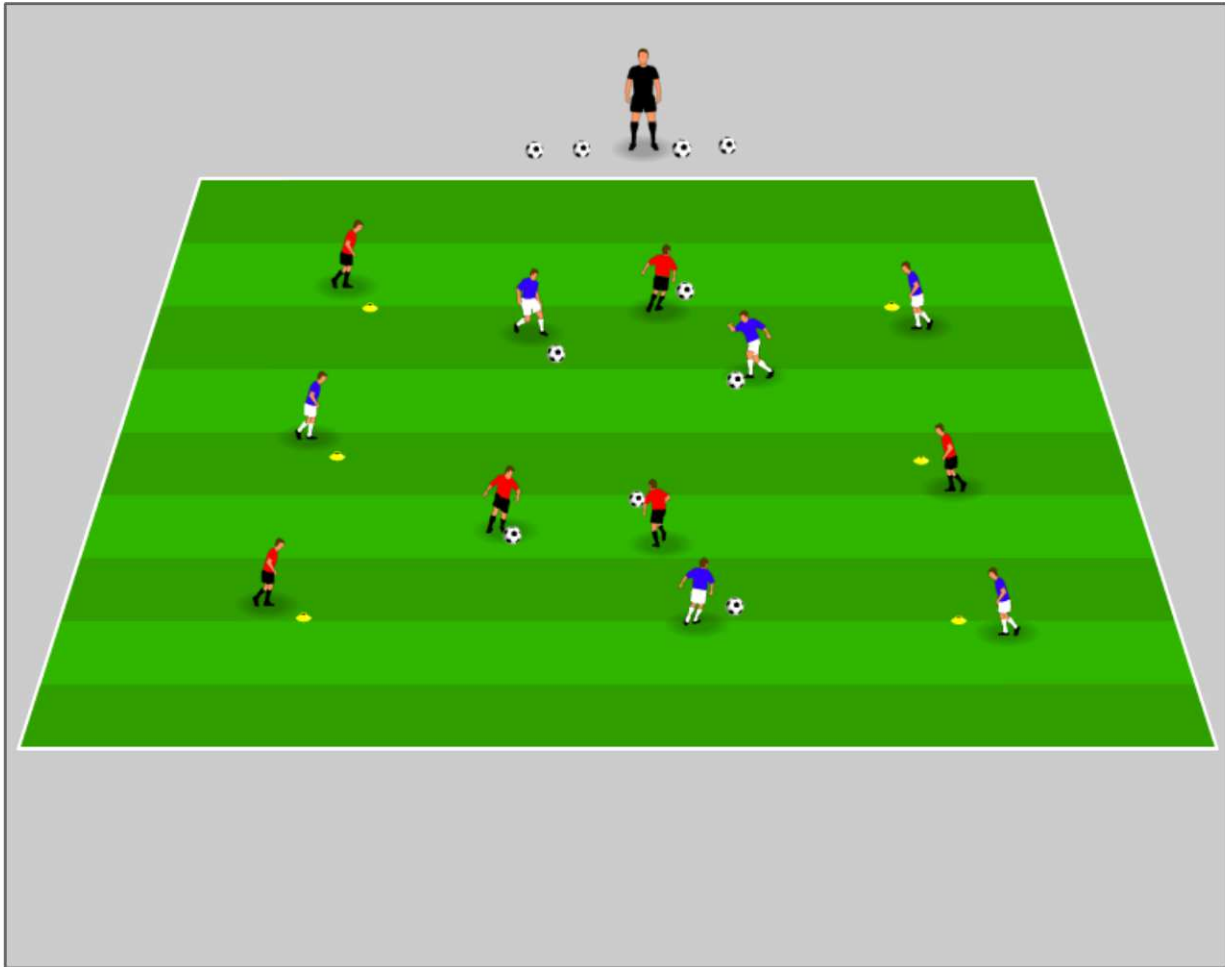
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

**11. Contrôle - Échauffement****Description :**

- Les joueurs avec un ballon font une passe à ceux qui sont sur les stations
- Les joueurs sur les stations se tournent sur réception du ballon, exécute une feinte de frappe puis repassent le ballon à un joueur à l'intérieur
- Changer les rôles après 2 minutes

**Coaching Points :**

1. Garder les yeux figés sur le ballon
2. Attaquer le ballon
3. Absorber la force du ballon par le mouvement de réception
4. Doit permettre d'enchaîner une action

**Progression :**

- Passe bondissante aux joueurs sur les stations
- Passe dans les airs aux joueurs sur les stations