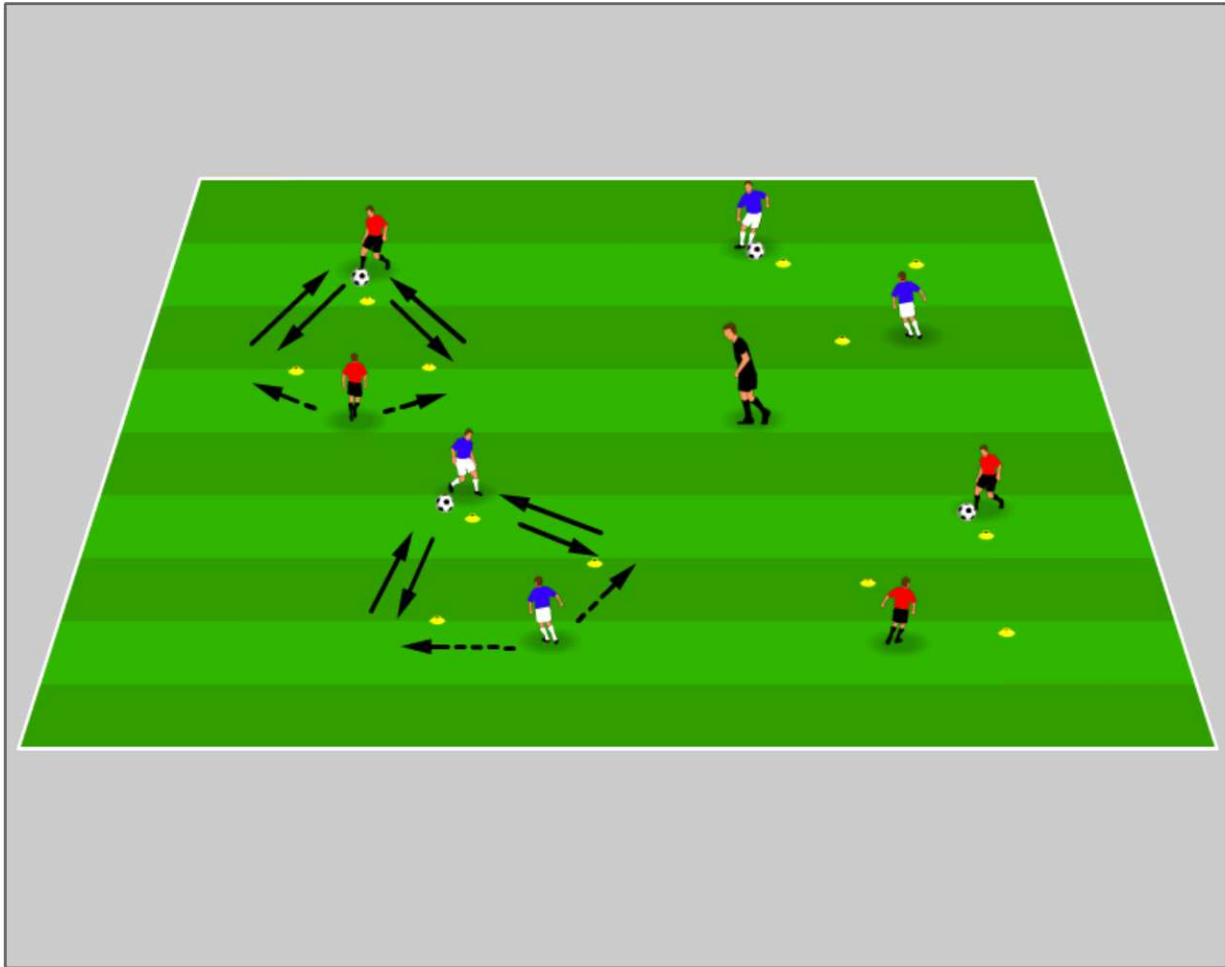


**ACS - 2APGSKI14 - 1A**

Date : 21/Apr/2014  
Time : N/A

Duration : N/A  
Age/Level :

Session  
Objective:

**1. Passe - Échauffement****Objective :****Description :**

- Travail en pairs (1 coureur et 1 passeur)
- Le passeur reste sur son cône et passe le ballon au coureur
- Le coureur se déplace d'un cône à l'autre et remet le ballon au passeur
- Les deux joueurs effectuent les gestes en utilisant les deux pieds
- Changer les rôles après 2min
- La dernière séquence est une course entre les pairs (10 passes par coureur)

**Coaching Points :**

1. Garder une distance appropriée du ballon (un pas)
2. Pied d'appui orienté vers la cible
3. Regarder le ballon au moment du contact
4. Cheville bloquée au moment du contact
5. Utiliser le pied approprié
6. Force, timing et dosage appropriés

**Progression :**