

**ACS - LAPGSKI14 - 7A**

Date : 9/May/2014

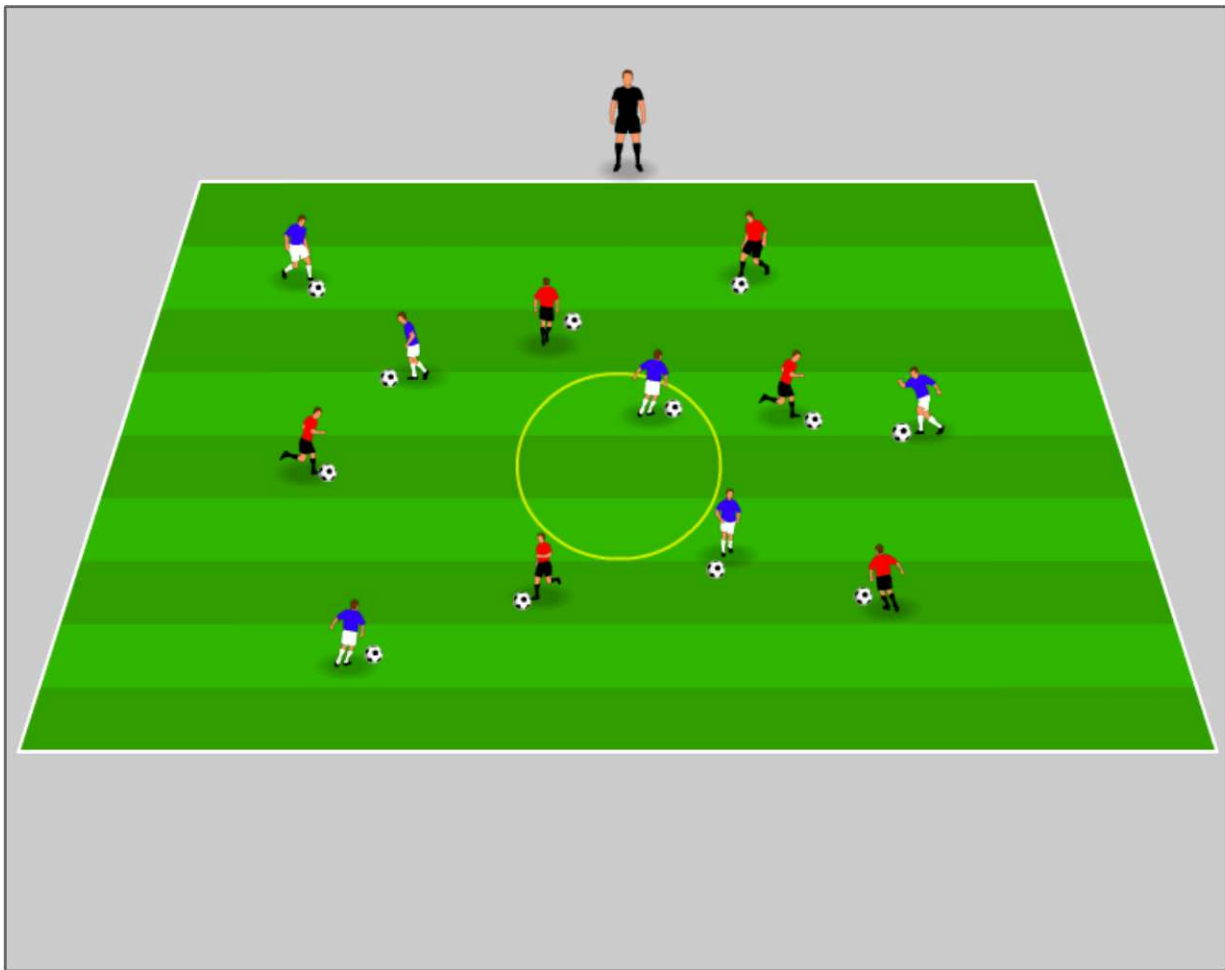
Duration : N/A

Time : N/A

Age/Level :

Session

Objective:

**7. Contrôle - Échauffement****Description :**

- Chaque joueur fait une conduite de balle simple jusqu'à ce que l'éducateur signale un animal:

1. Chat = Lancer le ballon en l'air puis le contrôler
2. Singe = Laisser le ballon (sans l'arrêter) et en prendre un autre
3. Gazelle = Exécuter un changement de direction à 180°

**Coaching Points :**

1. Garder les yeux fixés 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