

Date : 11/Feb/2014

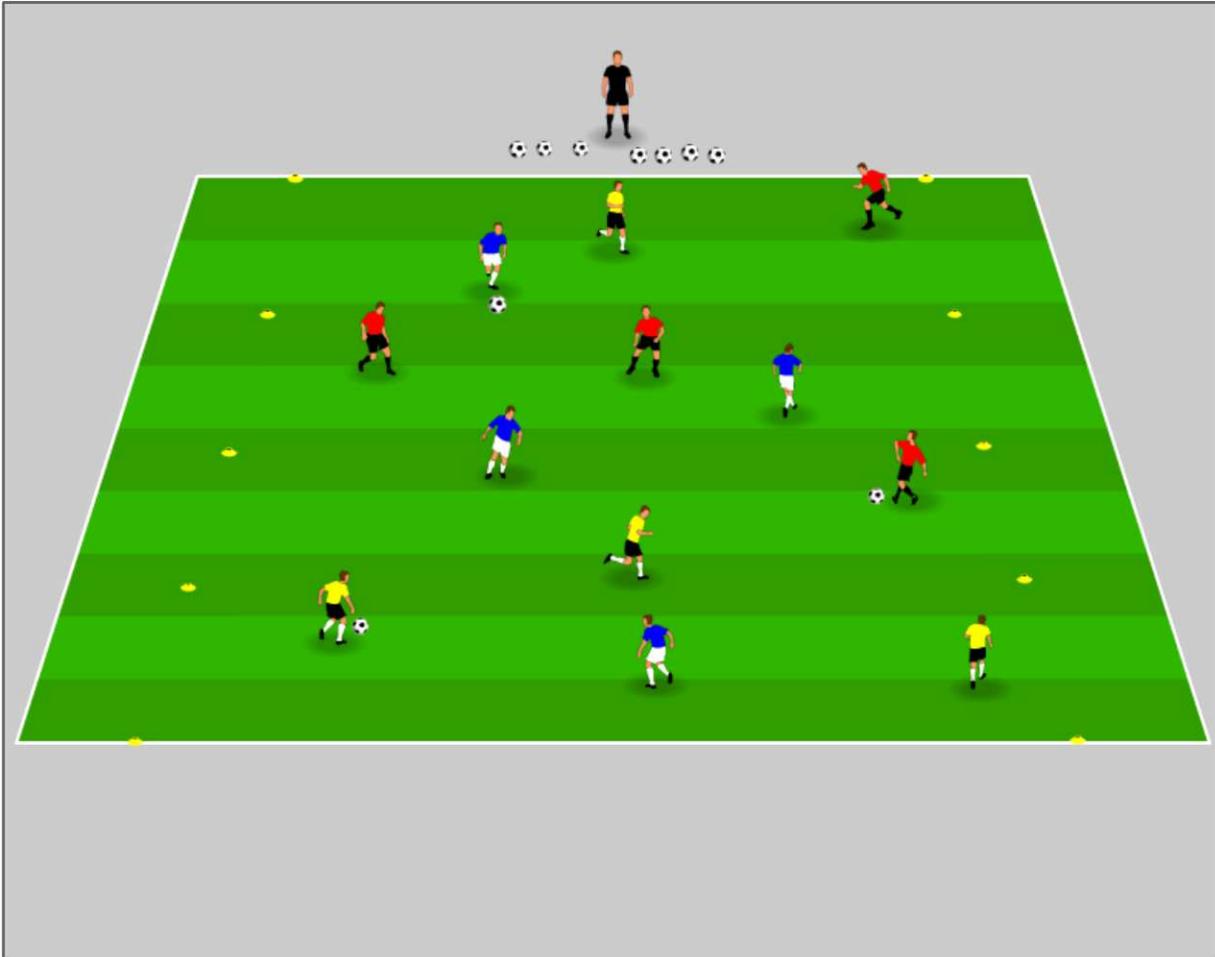
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

15. Combinaisons 1 (passe et bouge; une-deux) - Échauffement**Description :**

- Passe et bouge; Bleus passent aux Rouges, Rouges passent aux Jaunes et Jaunes passent aux Bleus pendant 4 minutes
- Après les 4 minutes, annuler le circuit de couleur et introduire une nouvelle variante: Faire une "une-deux" avec une autre couleur suivie d'une passe à la 3ème couleur

Coaching Points :

- Insister sur le mouvement (pendant l'exercice et après la passe)
- Insister sur la communication