

ACS - 3APGSKI14 - 9A

Date : 11/Feb/2014

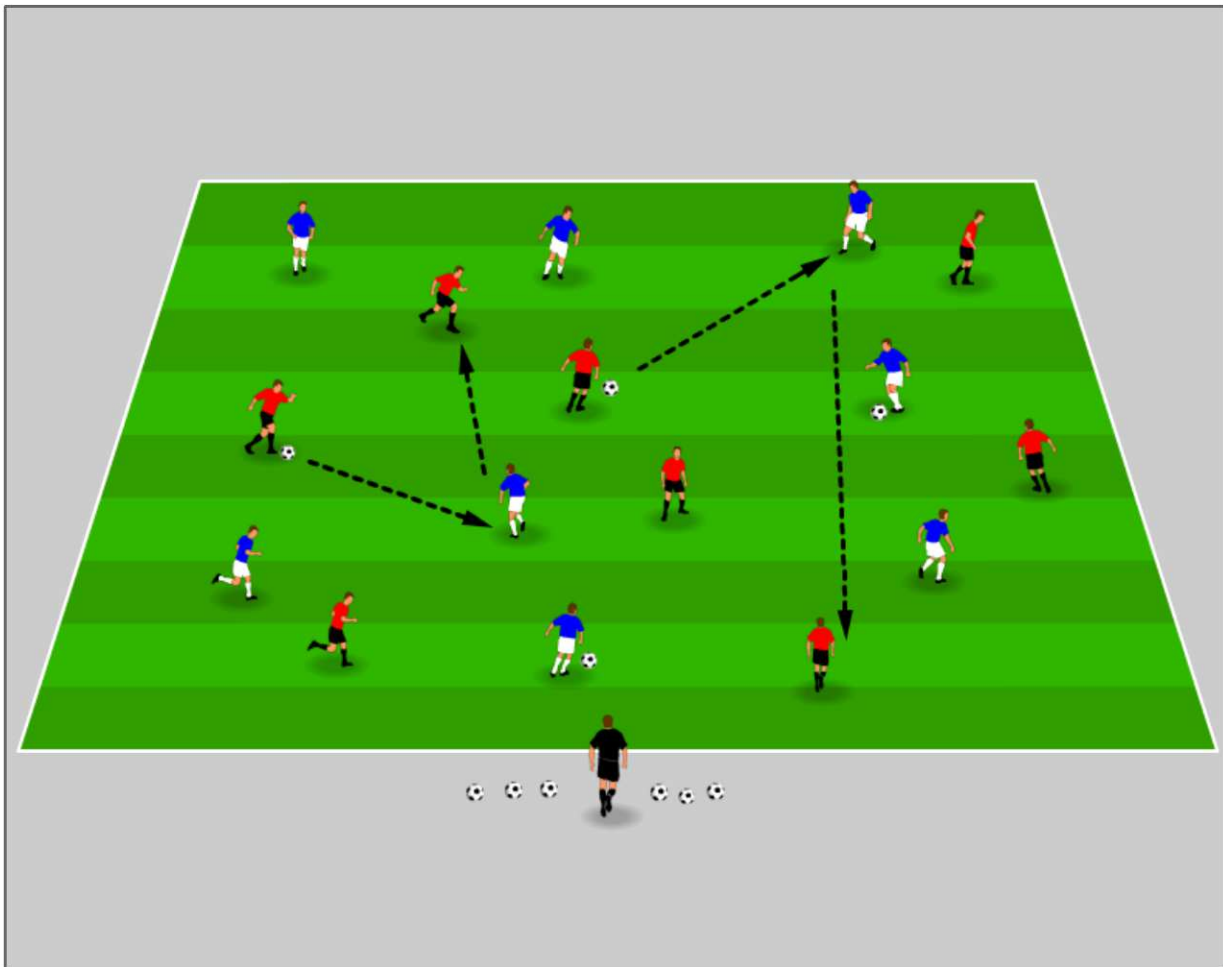
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

9. 1 vs 1 - Échauffement**Description :**

- Circulation de balle (passe à une couleur différente) et mouvement, 4 minutes
- Après 4 minutes, la circulation de balle continue mais chaque passe est suivie d'une légère pression (sans récupération) sur le joueur qui reçoit le ballon
- Circulation de balle continue et chaque passe est suivi d'une pression complète (s'assurer que les passes fassent plus de 5m) et le joueur qui sort gagnant du duel enchaîne