

**ACS - LAPGSKI14 - 11B**

Date : 9/May/2014

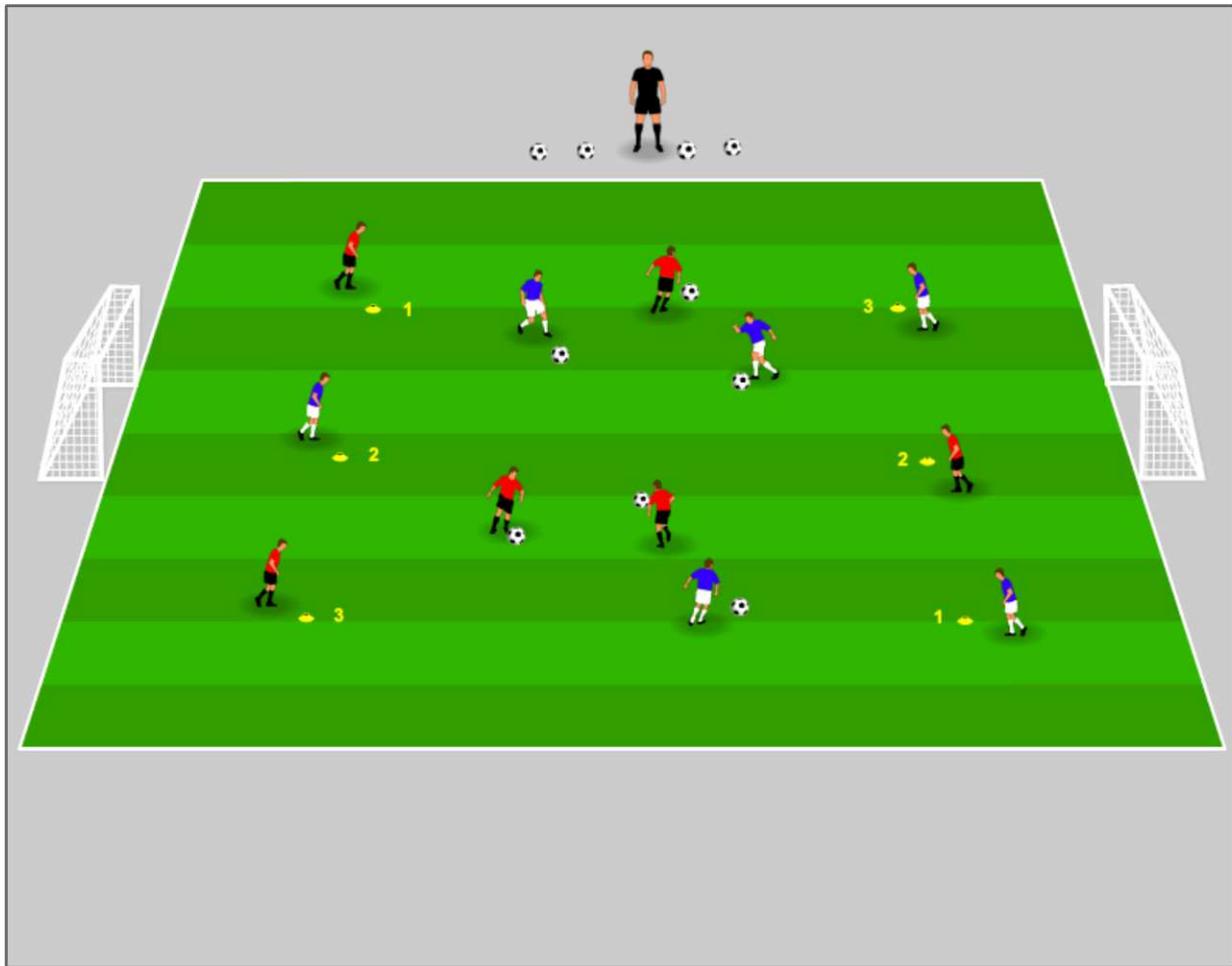
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

**11. Contrôle - Exercice 1****Description :**

- Les joueurs à l'intérieur exécutent une combinaison de 3 dribbles (déterminés par l'éducateur), complètent une passe aux joueurs sur les stations puis prennent leur place
- L'éducateur désigne une des 3 stations comme la station de tir
- Les joueurs sur les stations se tournent sur réception du ballon et exécutent une feinte de frappe (sauf à la station de tir où le joueur frappe réellement au but)
- Changer de station de tir désignée après 4min

**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