

ACS - LAPGSKI14 - 12A

Date : 12/May/2014

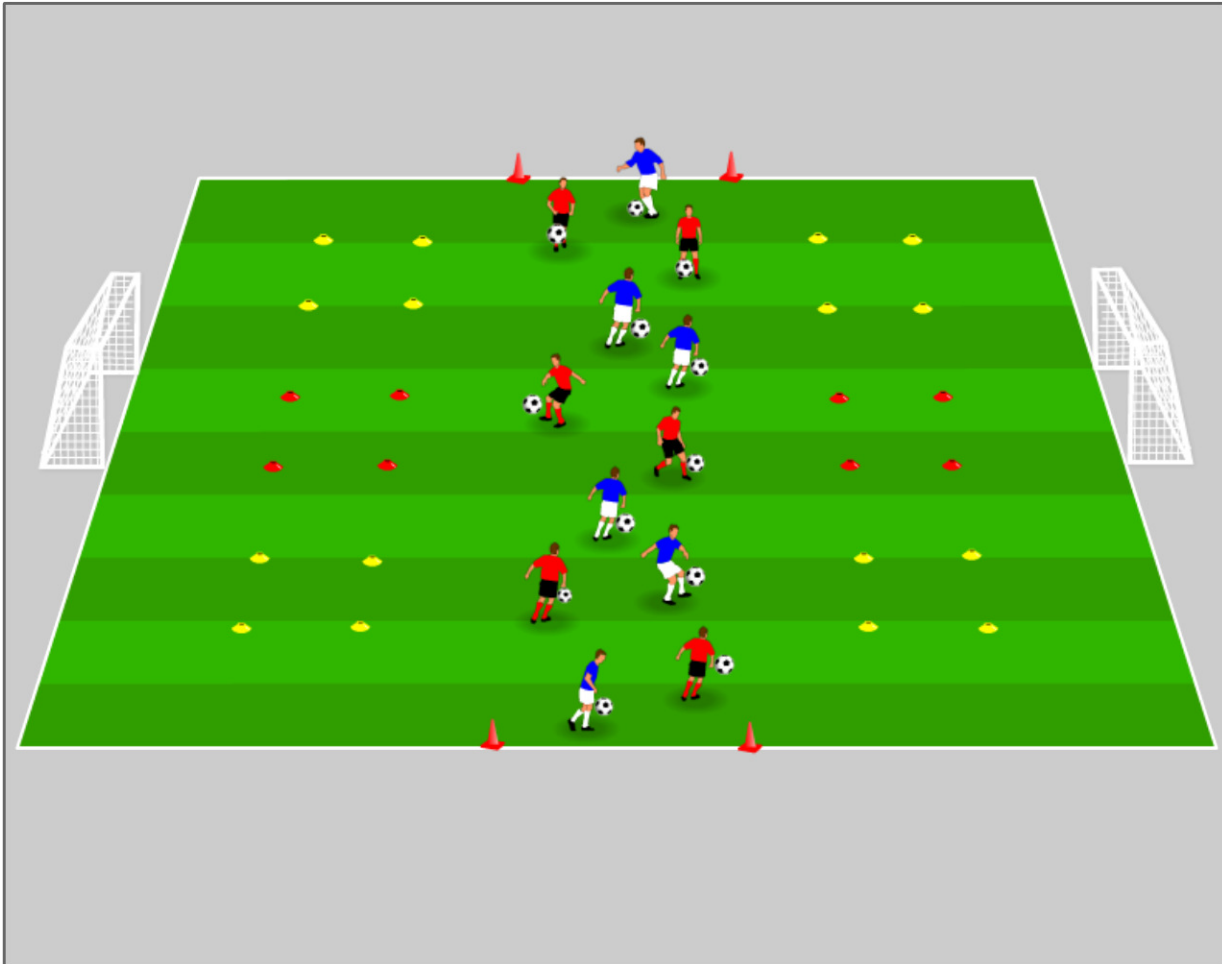
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

12. Finition - Échauffement**Description :**

- Séparer le groupe en deux équipes
- Un ballon par joueur
- Jongleries libres à l'intérieur du rectangle (créé par les cônes extérieur)
- Droit aux bords

Progression :

- Après 5 minutes, l'Éducateur signale une des deux équipes et celle-ci doit rapidement se diriger (en conduite de balle) vers les boîtes
- Après 10 minutes, même principe mais enchaîner un tir une fois rendu à l'intérieur des boîtes