

ACS - LAPGSKI14 - 13A

Date : 9/May/2014

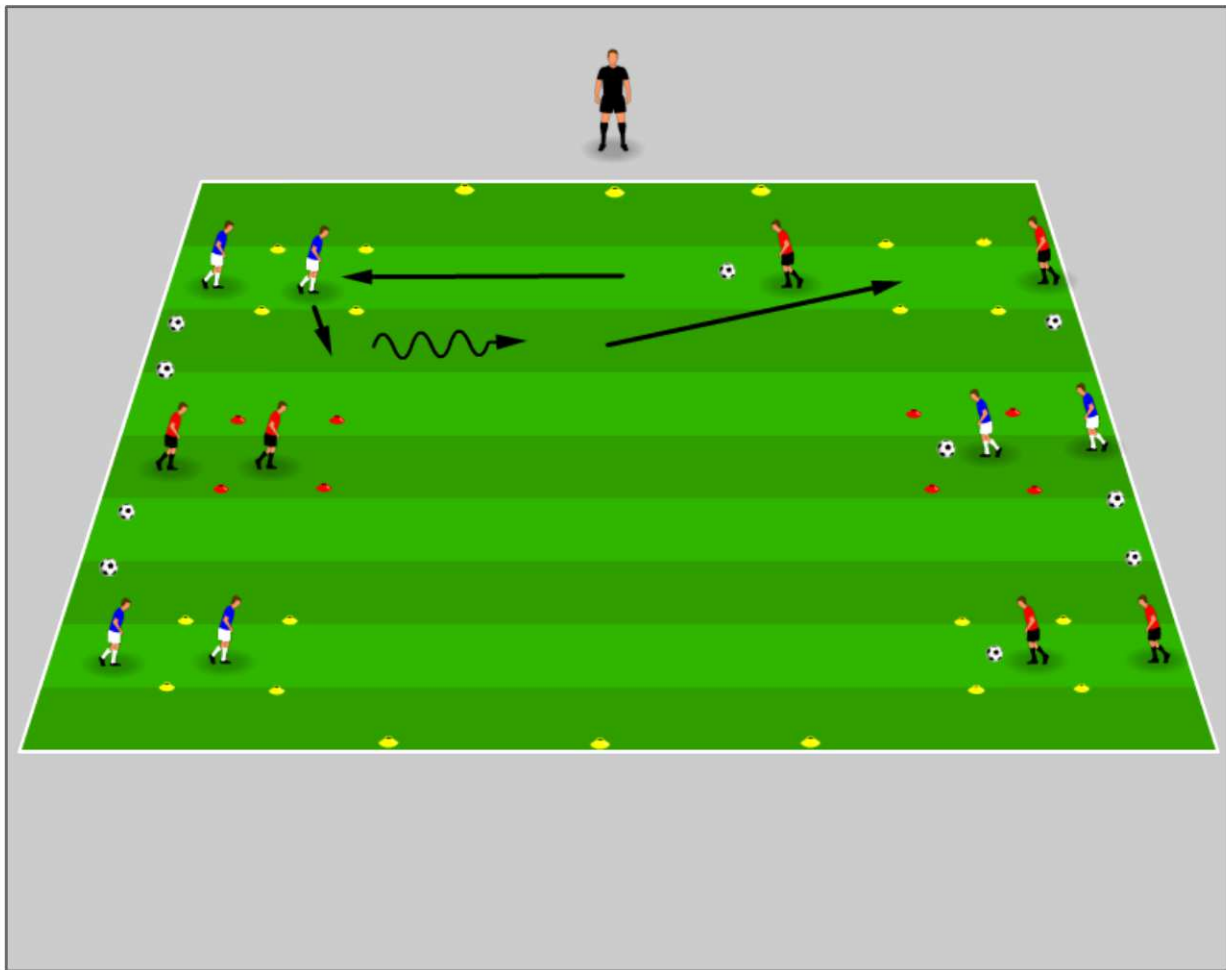
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

13. Contrôle - Échauffement**Description :**

- Les joueurs contrôlent le ballon vers un côté, se dirigent vers la station en face et complètent une passe au joueur suivant

- Contrôle de n'importe quel côté (3min)
- Contrôle côté droit (3min)
- Contrôle côté (3min)
- Course entre les groupes avec contrôle de n'importe quel côté (5min)

Coaching Points :

- Garder les yeux figés sur le ballon
- Attaquer le ballon
- Absorber la force du ballon par le mouvement de réception
- Doit permettre d'enchaîner une action