

**ACS - LAPGSKI14 - 14A**

Date : 12/May/2014

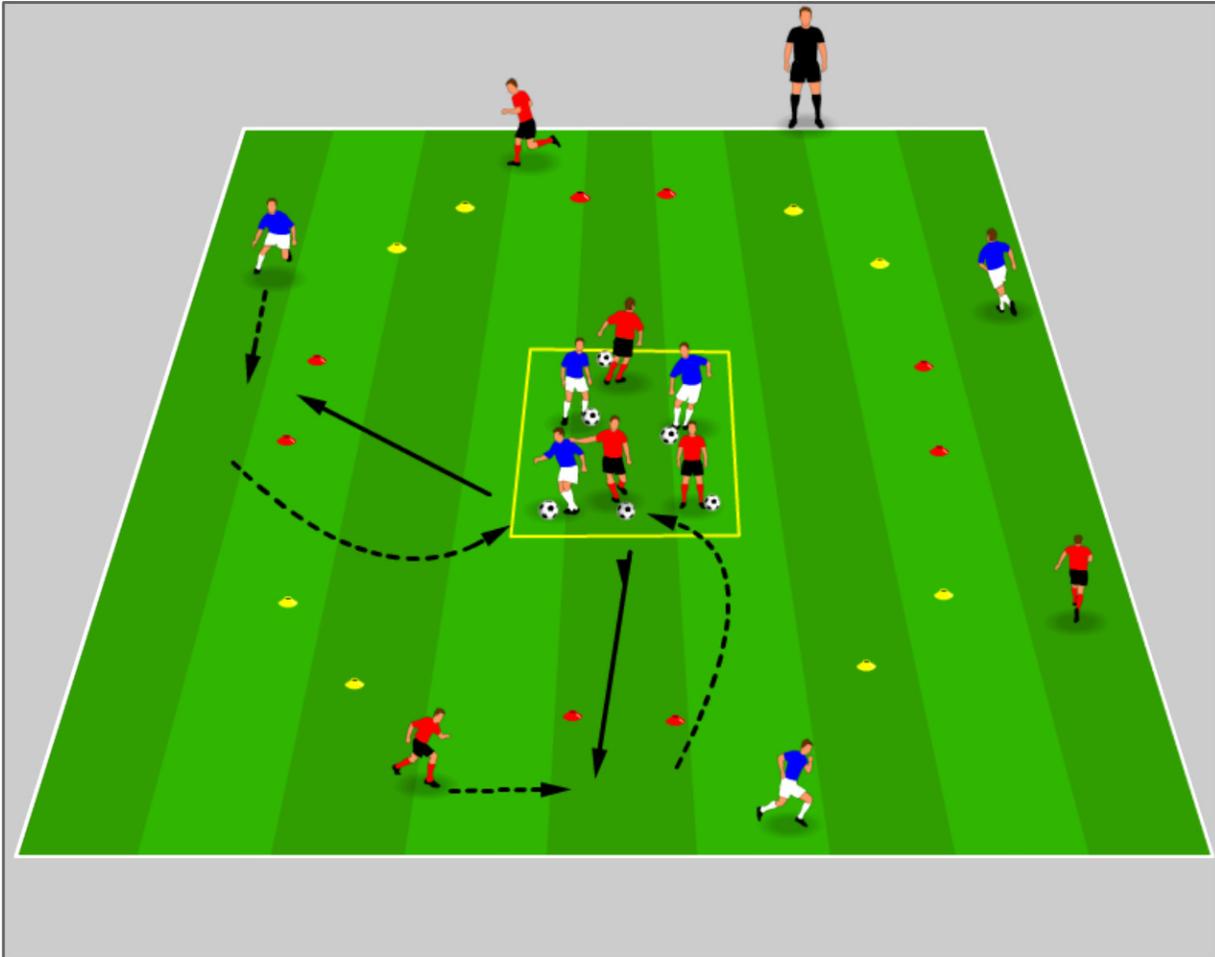
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

**14. Passe - Échauffement****Description :**

- Séparer le groupe en deux équipes
- Joueurs à l'extérieur doivent jogger à l'entour de la zone
- Les joueurs au centre doivent compléter une passe à leur partenaire qui joggent à l'extérieur
- Les passes doivent être complétées en passant par les portes
- Après la passe les joueurs changent de rôle

**Coaching Points :**

1. Garder une distance appropriée du ballon (un pas)
2. Pied d'appui orienté vers la cible
3. Regarder le ballon au moment du contact
4. Cheville bloquée au moment du contact
5. Force, timing et dosage appropriés selon la situation de jeu