

Date : 9/May/2014

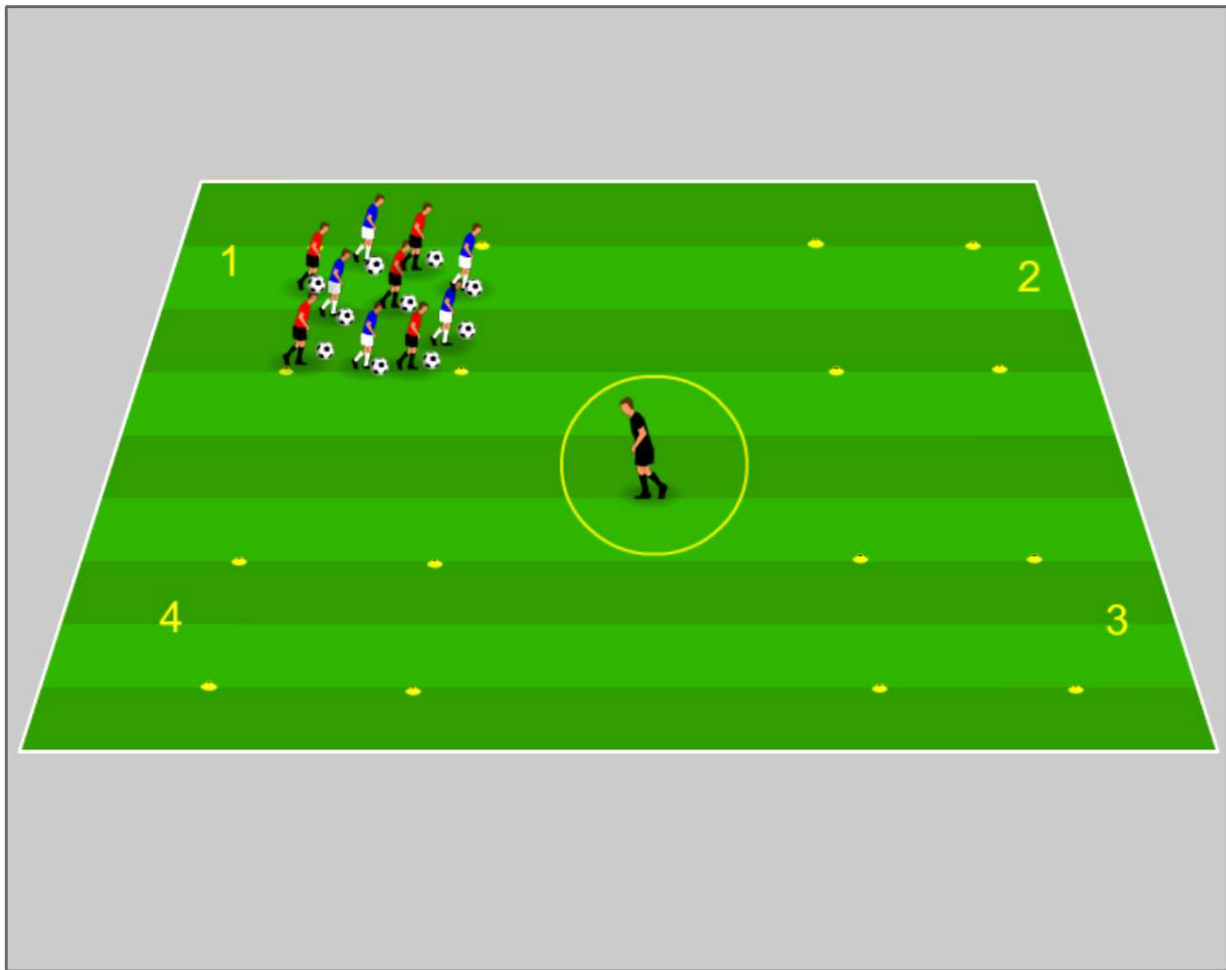
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

15. Conduite de balle - Échauffement**Description :**

- 1 ballon par joueur
- 4 boîtes avec numérotée de 1 à 4
- À chaque tour, l'éducateur signale un numéro entre 1 et 4
- 4 premières minutes : se rendre à cette boîte
- 4 minutes suivantes: se rendre aux boîtes dont les numéros sont juste avant et après
- 4 dernières minutes: se rendre à la boîte diagonalement opposée

Coaching Points :

1. Garder le ballon proche
2. Alternier l'attention entre le ballon et l'environnement
3. Garder l'équilibre
4. Utiliser les deux pieds
5. Utiliser toutes les surfaces du pied