

Date : 12/May/2014

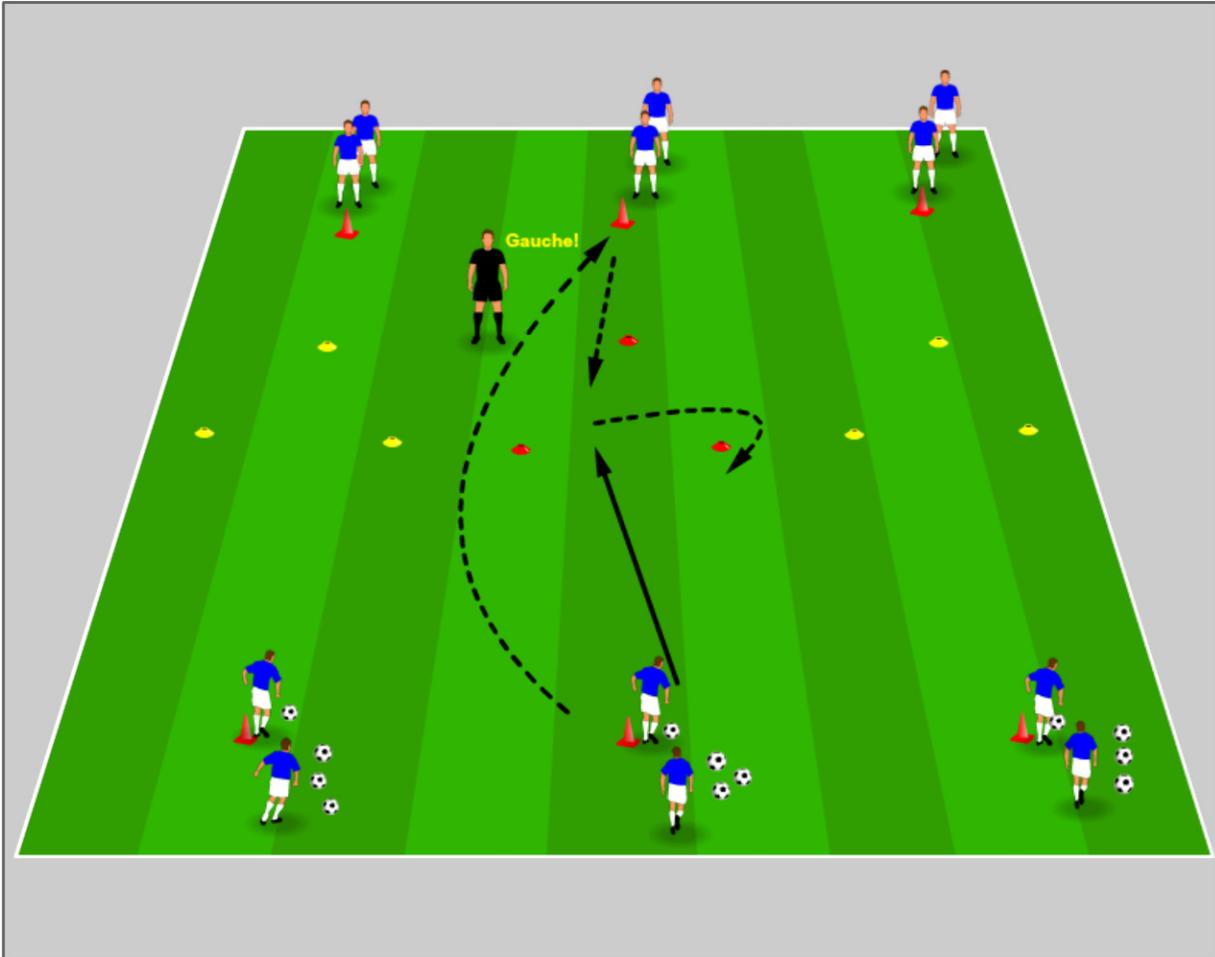
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

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

- Même exercice que l'échauffement
- 4 premières minutes: l'éducateur se déplace entre les groupes et détermine au joueur qui va faire le contrôle de quel côté il doit aller (il indique "droite!" ou "gauche!")
- 4 minutes suivantes: passe bondissante et contrôle libre
- 4 minutes suivantes: passe bondissante et éducateur qui indique le côté
- 4 minutes finales: passe aérienne

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