

ACS - 2APGSKI14 - 2B

Date : 21/Apr/2014

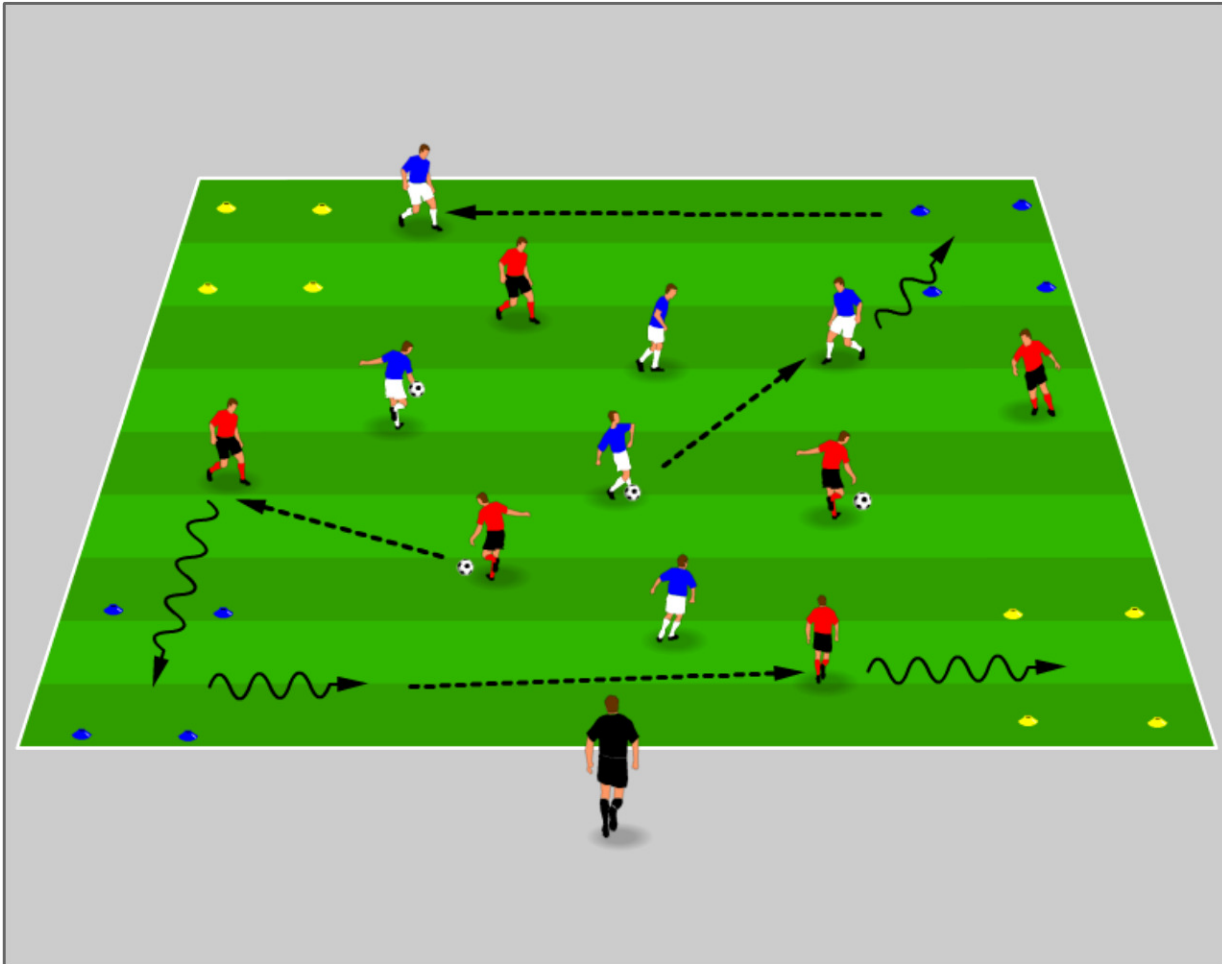
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

2. Contrôle - Exercice 1**Objective :****Description :**

- Même principe que l'échauffement : après chaque contrôle, conduite vers une boîte
- Jouer uniquement dans son équipe
- 4 premières minutes : joueurs obligés de conduire le ballon vers la boîte la plus loin
- 4 minutes suivantes : joueurs obligés de conduire le ballon vers la boîte la plus proche
- 4 minutes finales : joueurs obligés de conduire le ballon vers deux boîtes différentes (en vitesse maximale)

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

Progression :