

ACS - 2APGSKI14 - 3A

Date : 21/Apr/2014

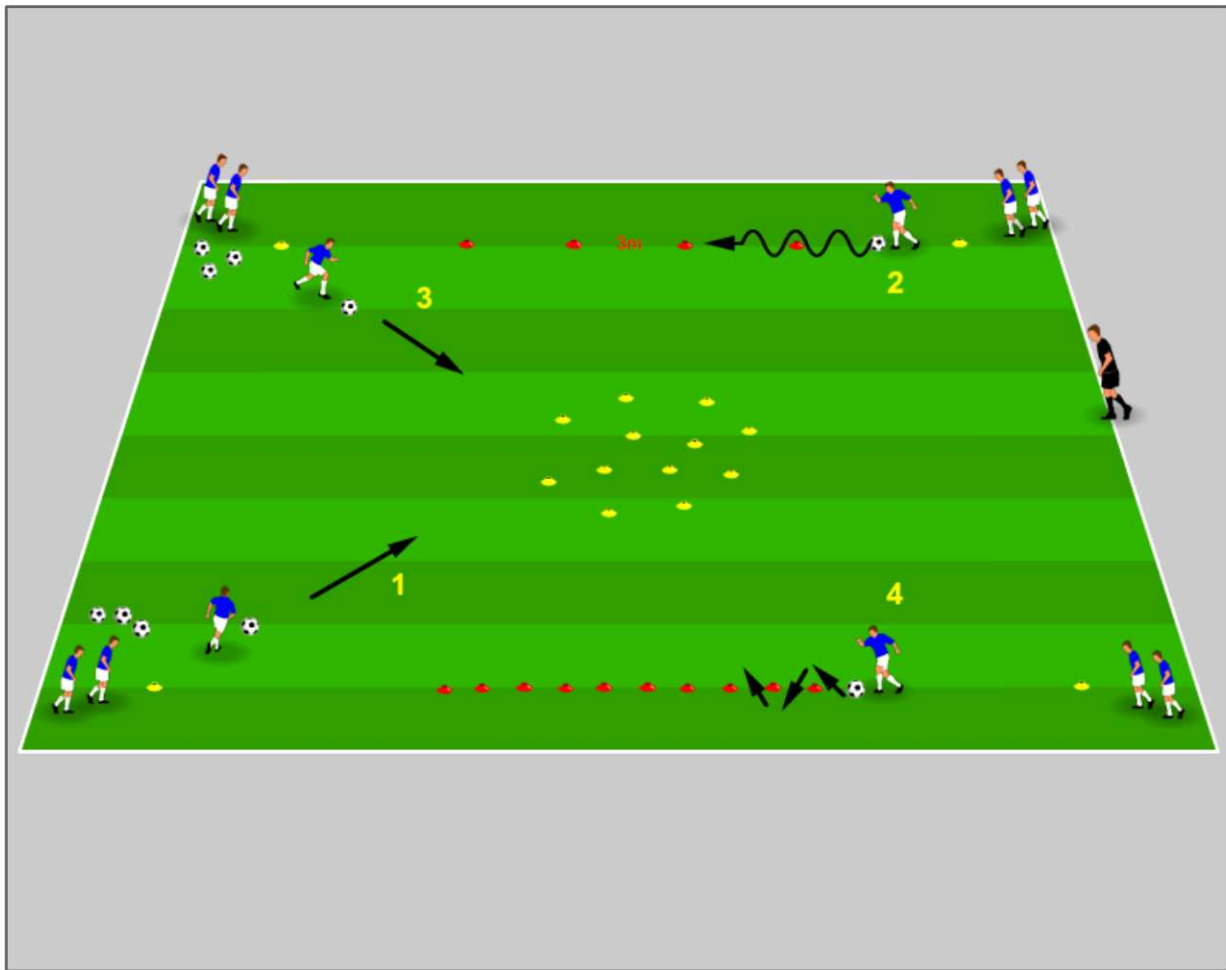
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

3. Conduite de balle - Échauffement**Objective :****Description :**

- 4 ballons, 4 joueurs en action en tout temps
- 1 et 3: dribble à travers la zone "minée"
- 2: dribble libre
- 4: dribble intérieur-extérieur (2 pieds)
- Après 10 minutes: retrait des stations 2 et 4 et courses entre les 2 lignes diagonales (1 et 3)

Coaching Points :**Progression :**