

**ACS - 3APGSKI14 - 30A**

Date : 11/Feb/2014

Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

**30. Transition positive - Échauffement****Description :**

- 3 équipes + gardiens, chaque équipe a un dribbleur en dehors de la zone
- Les dribbleurs vont tous à la même vitesse
- Circulation de balle simple à l'intérieur de la zone
- Avant de recevoir le ballon, chaque joueur dans la zone doit dire la couleur du dribbleur qui se trouve derrière lui
- Rotation des dribbleurs avec ceux à l'intérieur toutes les 2-3 minutes

**Progression :**

- Circulation à 3 touches de balle