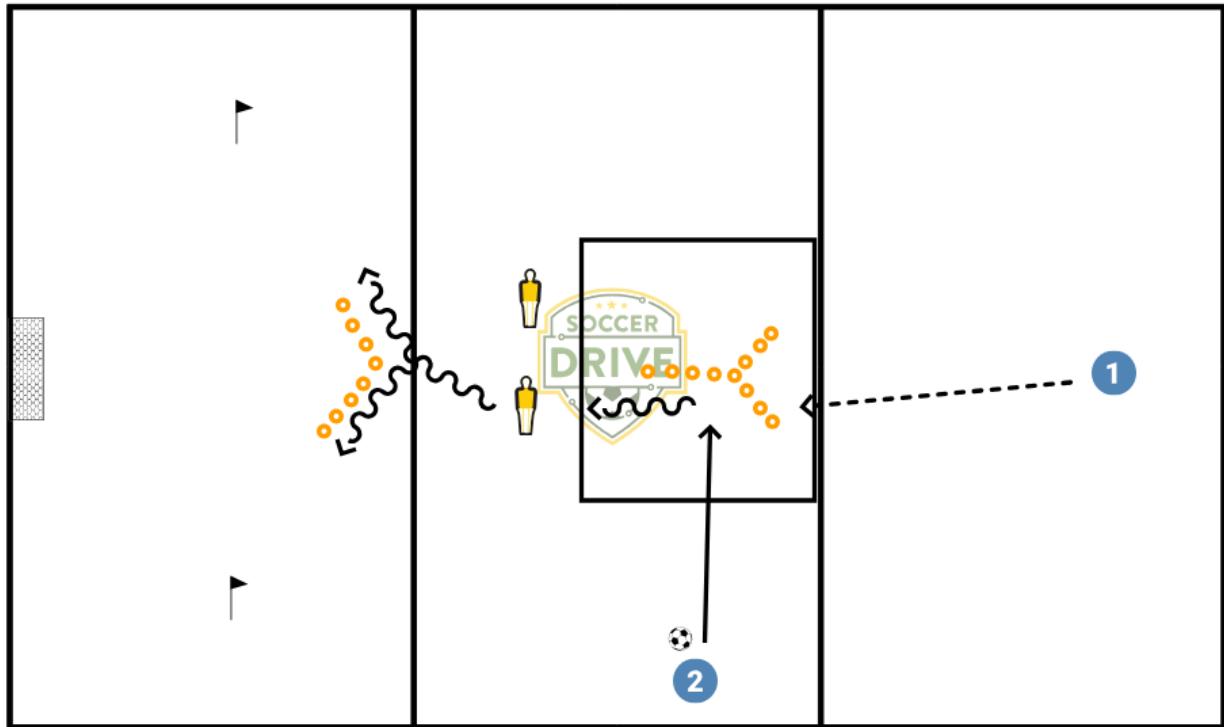


transition rapide



Description

- 1 Appelle le ballon
- 2 Passe dans le bon tempo
- 1 Fait un contrôle orienté et prends de la vitesse pour jouer son 1VS1
- 1 Fait son décallage et fini l'action

NB: Si le ballon touche un cone, sort de la zone au contrôle, ou si la frappe est déclenchée après les drapeau, l'exercice est perdu