

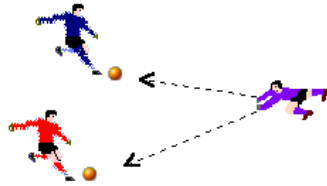
Objectifs : Sortie dans les pieds, dégagement et relance.

1) Echauffement individuel, cou , bras, jambes, articulations..

2) lancer la balle d'une main derrière le dos et la faire revenir devant la poitrine par-dessus l'épaule.

Reprendre de la main opposée.

3) Suivant le choix du gardien bleu ou rouge, gardien violet effectue une sortie dans les pieds

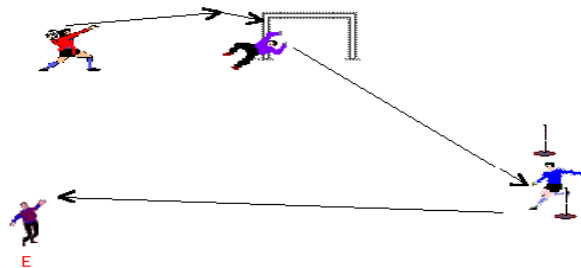


4) 2 par 2 les gardiens effectuent des dégagements à la main, le gardien qui reçoit le contrôle au pied et capte à la main.

5) 1- G rouge met en lob sur G violet

2-G violet relance à la main sur G bleu

3-G bleu relance au pied sur E

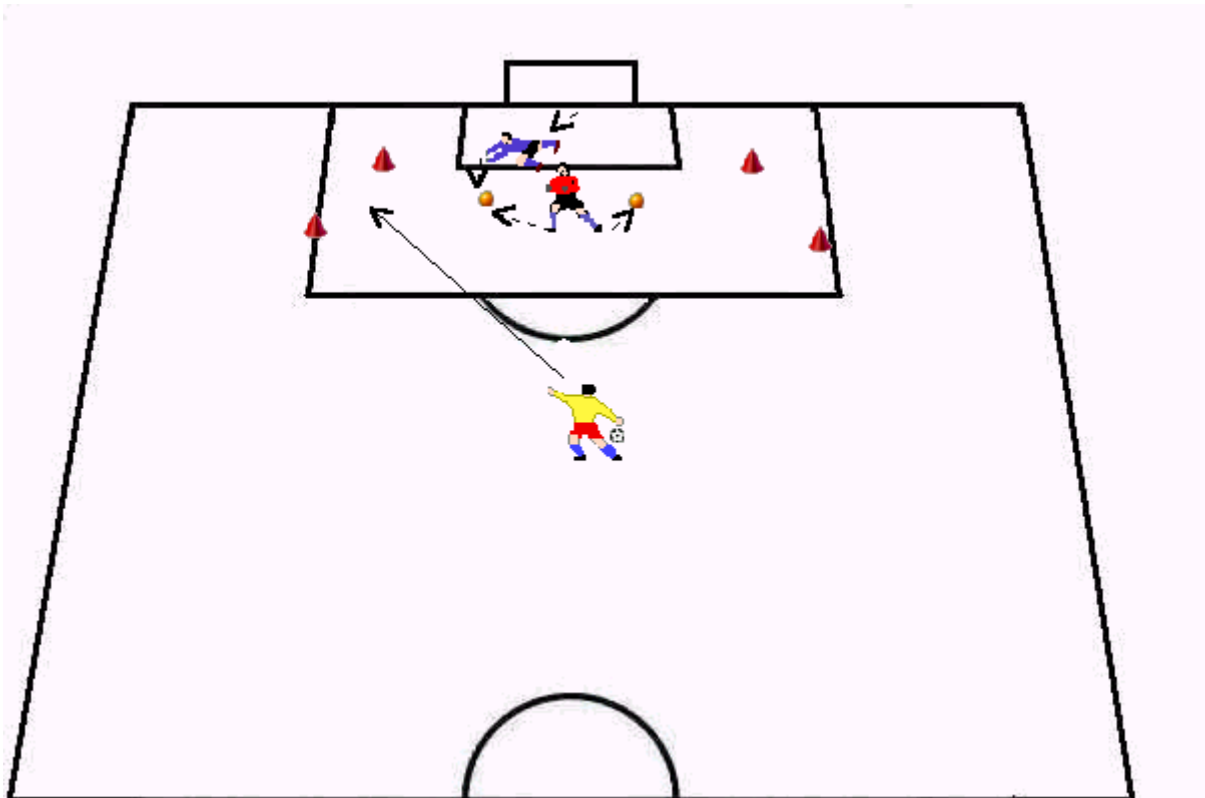


6) E met le ballon derrière G violet, qui doit prolonger sur G bleu ou rouge

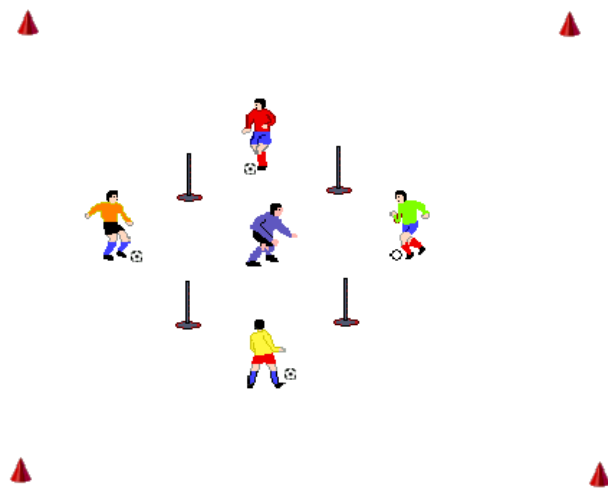


7) Idem exercice 5, côté opposé.

8) G rouge choisit un côté et contourne le ballon. G bleu lui plonge dans les pieds, se relève rapidement et doit empêcher le ballon de rentrer dans le mini but , envoyé par E (coté identique à G rouge).



9) Le G rouge doit empêcher les joueurs de traverser balle au pied le carré qu'il garde.



10) séances de tirs au but.