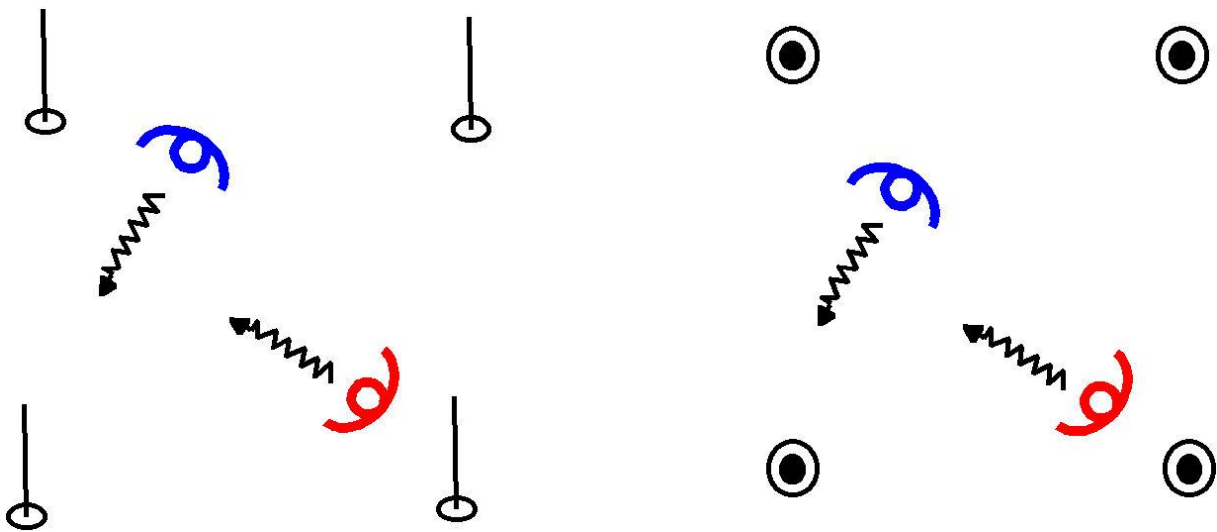


Échauffement intensif (10') après échauffement individuel



8 plots – 1 ballon par joueur

Un terrain sur herbe et l'autre sur le dur. Conduite de balle au pied et à la main avec changement de direction au signal

A l'issue repos et boisson

Prise de balle et contrôle dans la boîte* (5')

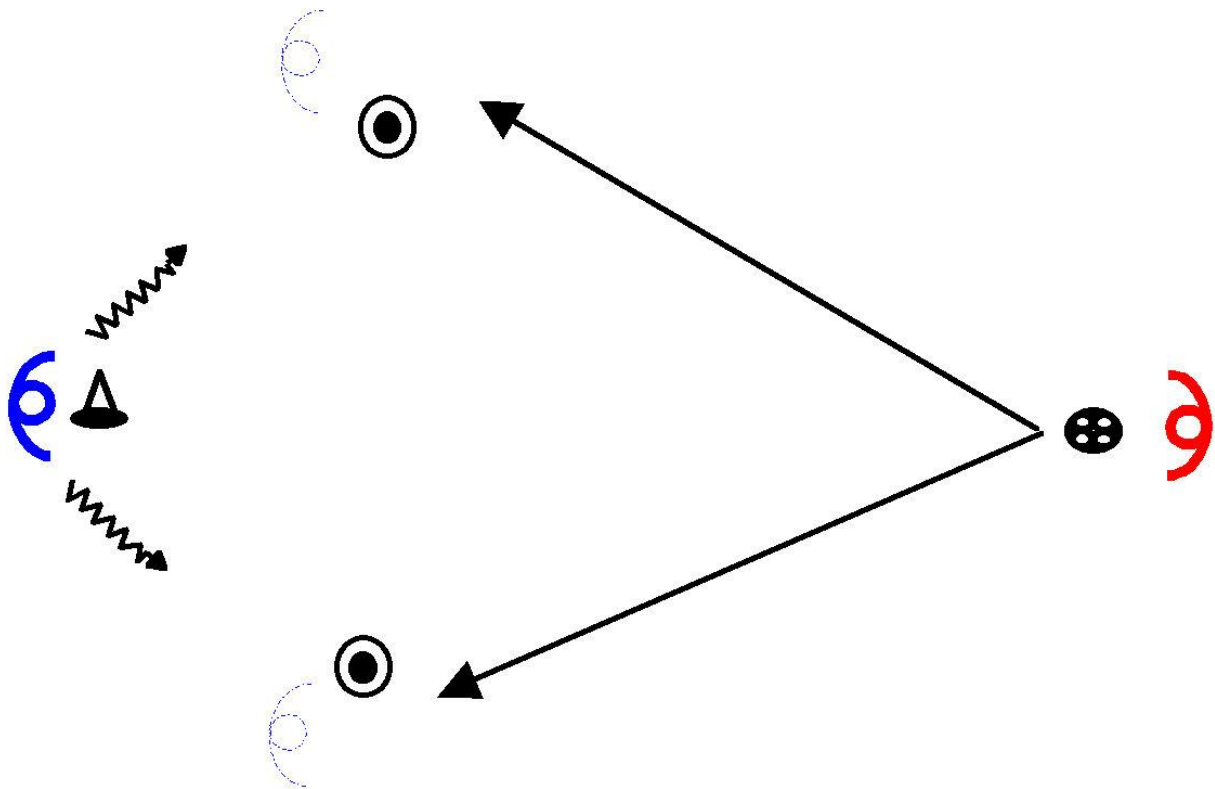


2 plots – 1 ballon pour 2

Gardien bleu est à genou et gardien rouge tir sur gardien bleu. A la réception G bleu bloque des 2 mains et ramène le ballon sur sa poitrine (boîte)

Boîte = avoir le ballon entre la poitrine et les bras

Prise de balle en position basse

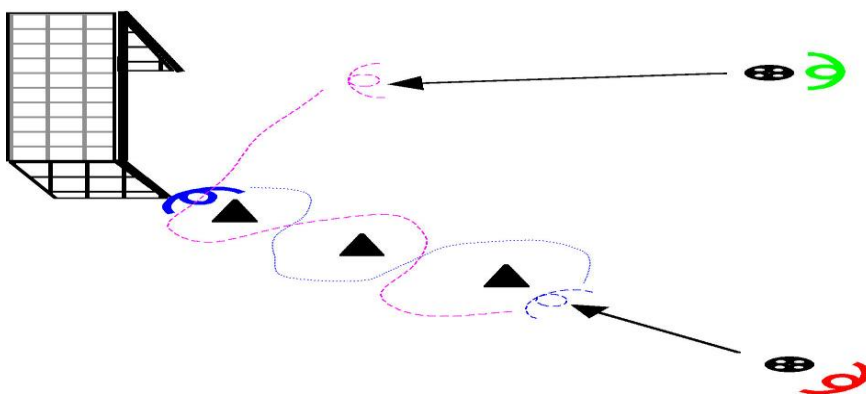


2 plots – 1 ballon pour 2

G rouge envoie alternativement le ballon à droite et gauche G bleu le récupère en pas chassés et en prise de balle basse

Exercice éprouvant !

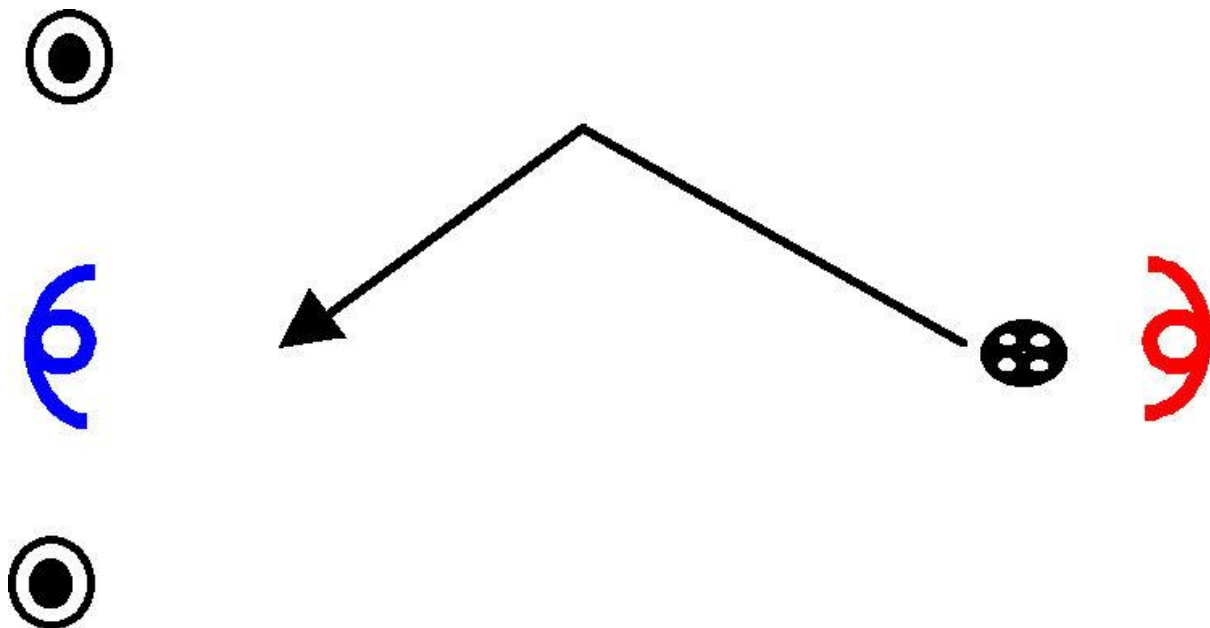
Déplacement AV et AR, face au ballon (15')



3 cônes et 2 ballons

Départ de G bleu en pas chassée entre les plots, arrivés au dernier tir au sol de G rouge, G bleu récupère en position basse et remet à G rouge. G bleu repart en pas chassés arrières, au dernier plot fermeture d'angle sur tir de G vert

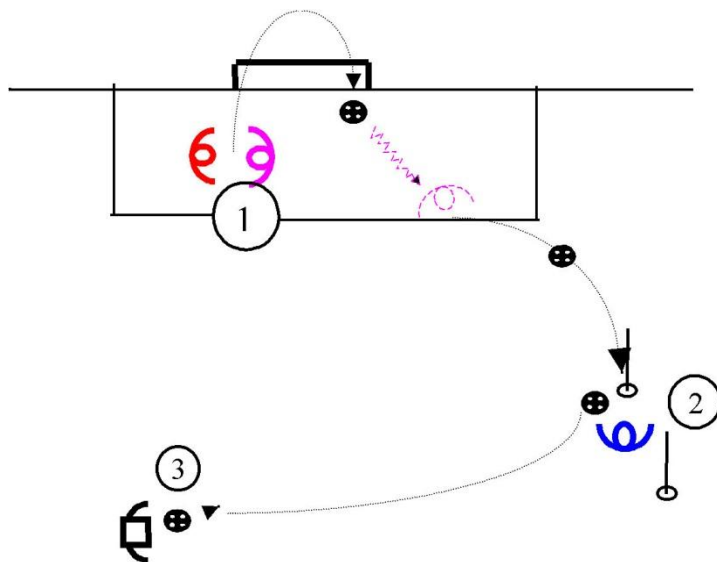
Prise de balle avec rebond (5')



2 cônes et un ballon

G rouge envoie le ballon à G bleu avec un rebond. Prise de balle à 2 mains avec plongeon avant si nécessaire.

Déplacement dans la surface (15')



5 ballons et 2 piquets

1- G rouge met en lobe sur G violet

2- G violet relance à la main sur G bleu en ayant traversé la surface des 18 mètres.

Pendant ce temps l'entraîneur compte à voix haute les 6 secondes. 3- G bleu relance au pied sur E