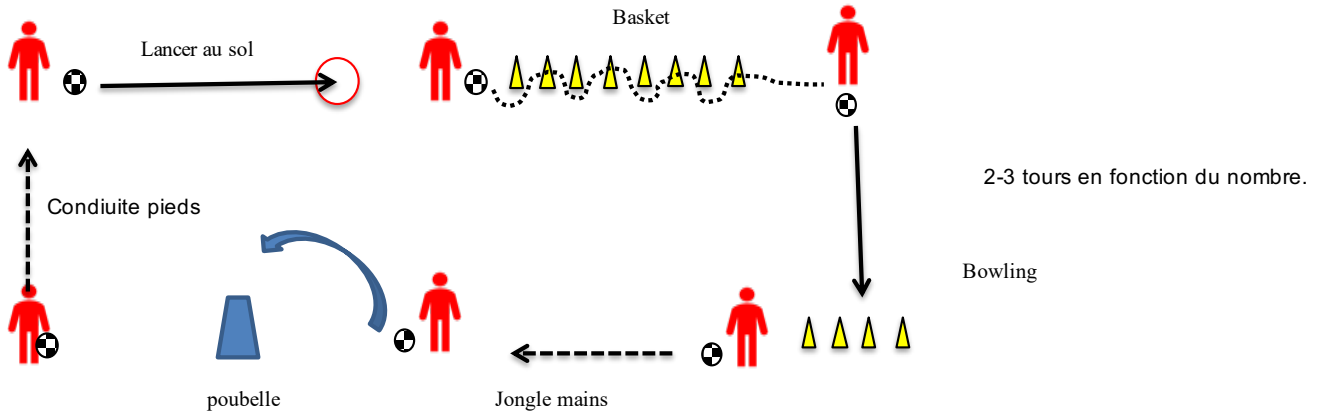
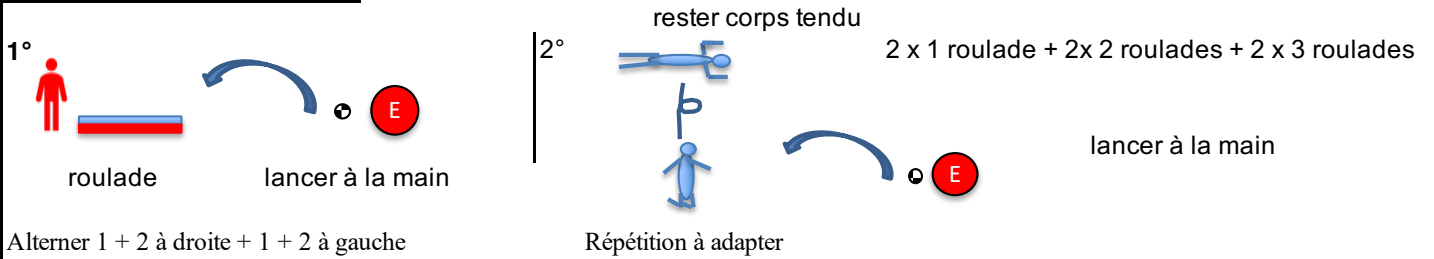


### EXERCICE

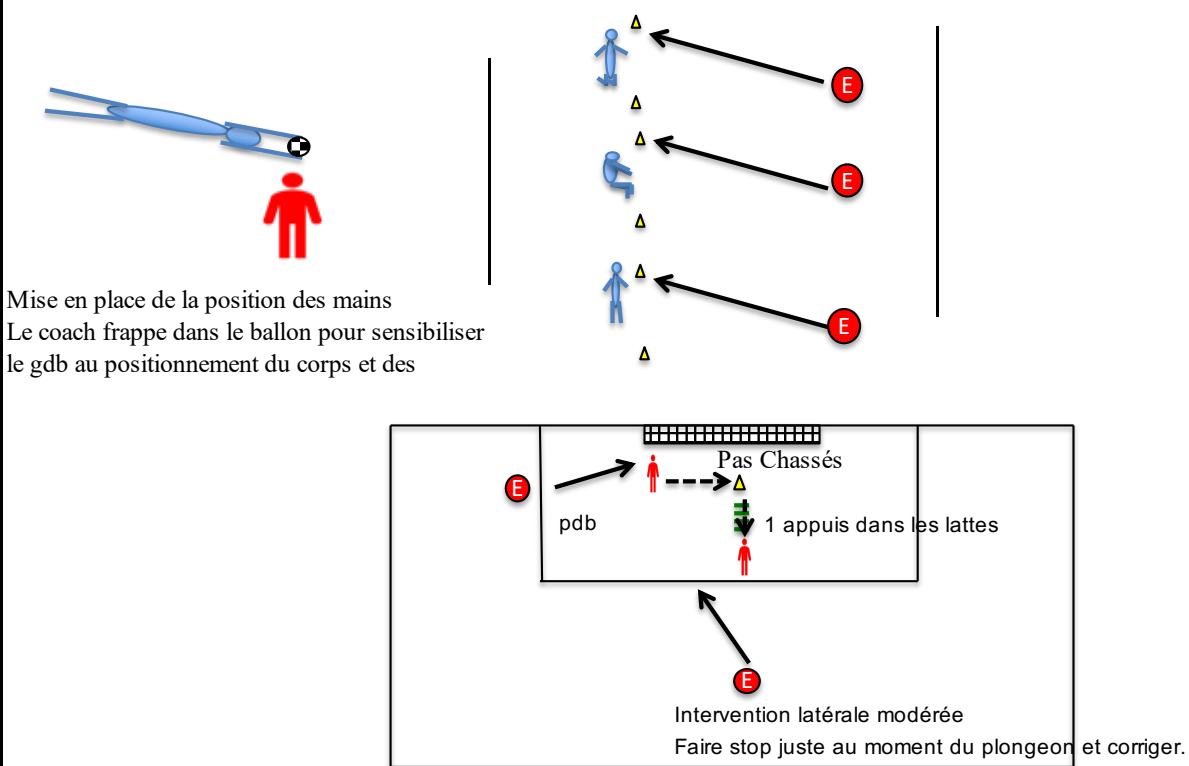
#### ÉCHAUFFEMENT



#### AGILITÉ / PRISE DE BALLE



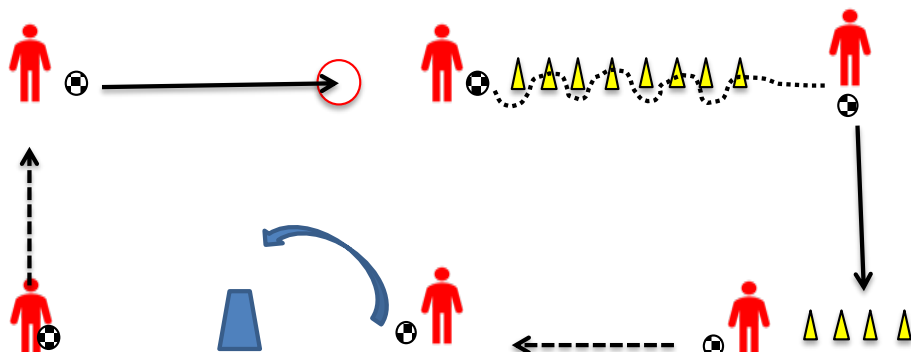
#### INTERVENTION LATÉRALE



Thèmes : coordination / appuis / prise de balle / intervention latérale

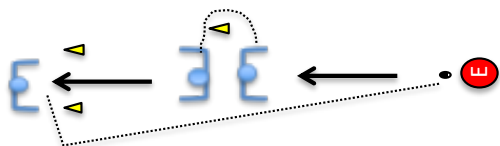
Date : 09/09/2019

## ADRESSE / COORDINATION



Refaire le circuit et noté les améliorations.

## JEU AUX PIEDS / PDB



Entraîneur ou joueur = volée visage.

Pdb + pas chassé + lancer cuillère bras

Pdb + mise au sol latérale + passe mi longue au sol.

Réaliser un côté puis l'autre. Corrections sur les prises de balles, les lancers et la passe au sol.

## JEU

Jeu de la barre en bras roulé , en volée en démarrant sur les 5,50m puis reculer de 3 mètres à chaque fois.

Mettre des " gages " ou créer un challenge en leur demandant ...