

Jeu aux pieds - Prise de balle – Effacement | 3 gardiens | 3 Plots – 5 Coupelles – Planche à rebonds

| | |
|--|--|
| | <p>Rotation pour échauffer sur les 2 ateliers techniques. 10 passages réussis par côté sur chacun.</p> <p>A 1 = gdb relance au sol main D. Déplacement pas chassé + pdb. 2 = gdb contrôle / frappe pied D.</p> <p>B Gdb en position d'attente. Réaliser 10 pdb avec buste fixe et épaule vers l'avant.</p> <p><i>Variantes</i> : contrôle + frappe / frappe de l'entraîneur.</p> |
| | <p>1 - Frappe intérieur pied D pour effacement G. 2 - Volée pied D pour pdb face visage. 3 - ½ volée sur planche pied D. 4 - Passe 1 touche pied D.</p> <p><i>Variantes</i> : 2 : hauteur de la volée / 4 : passe croisée pied G</p> |
| | <p>A = 2 gdb face à face en échange 1 T jeu au pied libre ballon surprise à B !</p> <p>B = Un gdb entre les plots qui se déplace en pas chassés.</p> <p>Plus la distance est grande en A plus l'écart des plots est grand en B.</p> <p><i>Variantes</i> : alterner les ballons pour pdb / effacement</p> |
| | <p>Ordre chronologique :</p> <p>1 passe à 2 : contrôle / frappe pdb face 2 passe à 1 : 1 T pour un effacement aléatoire</p> <p>Le gdb se déplace en pas croisé rapide pour se mettre vite en position d'attente.</p> |