

2 balles par gardien.; Courir en maintenant une balle en équilibre sur l'autre avec une seule main., devant la poitrine (photo 1) Ne pas s'aider du buste.

- Varier la technique de course (pas chassés, croisés, course arrière...)

- Même travail au-dessus de la tête (photo 2)

Courir en dribblant en "tapant" une balle avec l'autre (photo 3)

- Idem en changeant de main après chaque rebond.

- Idem mais le changement de main s'effectue dans le dos (photo 4)



- Idem, mais le changement de main s'effectue entre les jambes (passer la balle **derrière** la cuisse côté dribble (photos 5 et 6)
- Au lieu de dribbler, taper la deuxième balle vers le haut (photo 7)

- Lancer chaque balle alternativement vers le haut, latéralement, et la rattraper au-dessus du niveau de l'épaule ,paume par-dessus la balle tournée vers le sol (photo 8)



- 3 balles pour 2, courir face à face (2m d'écart environ), Le gardien qui avance tient une balle dans chaque main. Le gardien qui recule transmet sa balle à celui qui avance qui doit la réceptionner en la bloquant entre les deux siennes. Lancer alors cette troisième balle, puis la renvoyer de la tête à son partenaire qui recule (photo 9).

- Idem en renvoyant de la cuisse (photo 10). Changer de cuisse à chaque passage
- Idem en renvoyant de l'intérieur du pied (Photo 11).. Changer de pied à chaque passage



- 3 balles pour 2, courir face à face (2m d'écart environ). Le gardien qui avance tient une balle dans chaque main et court les yeux fermés. Au signal, le gardien qui recule lance sa balle à gauche / droite de celui qui avance au-dessus du niveau de l'épaule. Celui qui avance ouvre les yeux, et tape dans la balle lancée avec la celle qu'il tient, côté lancer, afin de la renvoyer à son partenaire. (photo 12)
- Idem Le gardien qui recule a 2 balles, celui qui avance 1. Simultanément, les deux gardiens se transmettent une balle de leur main droite vers la main gauche du partenaire, Pour y parvenir, celui qui recule doit faire passer sa 2^{ème} balle de sa main gauche vers sa main droite avant de réceptionner (photos 13 et 14).
- Idem en changeant de main dans le dos).

