



Echauffement

Transmissions de 4 ballons, pêle-mêle sur tout le terrain en veillant bien à l'occupation de l'espace.

Les transmissions d'environ 3 à 4 mètres se font sur un joueur en mouvement, regardant le porteur de balle et demandant la balle dans un espace libre avec les mains préparées à la réception.

Le passeur après avoir transmis, sollicite lui-même une passe avec une autre balle.

Variations

A - Idem après avoir transmis sa balle, le passeur essaie de toucher le réceptionneur tandis que celui-ci essaie de transmettre à un autre partenaire avant de se faire toucher etc...

(si touché balle en mains 2 flexions)

B - Idem après avoir transmis sa balle, le passeur essaie de gêner la passe suivante en se déplaçant sur les trajectoires possibles

(si interception le passeur et le réceptionneur potentiel 2 flexions)

C - Idem après avoir transmis sa balle, le passeur court harceler le bras porteur du réceptionneur, puis sort des limites du terrain en courant, effectue 2 flexions et rentre à nouveau

