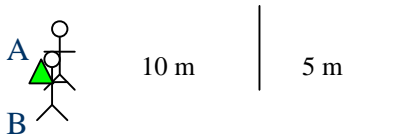


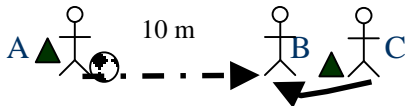
1) Footing de 15 mns + étirements

2) Vitesse réaction



A et B partent en trottinant. Dans la zone des 5 m, A décide quand il le souhaite de faire demi-tour. Faire sans ballon puis avec la ballon. 🏀

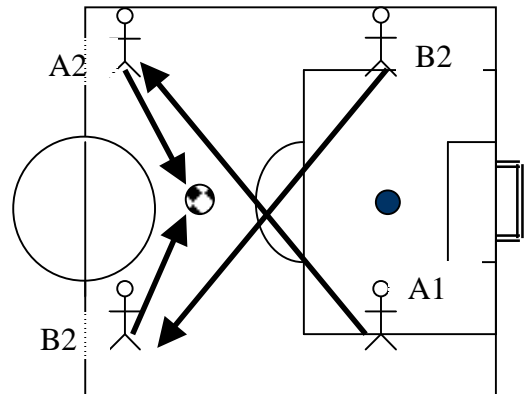
3) Interception



A fait passe vers B. Au moment de la passe, C doit passer devant et prendre la balle. C continue avec le ballon et prend la place de A. A va à la place de B et B à la place de C.

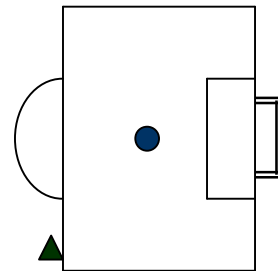
4) Vitesse et duels

A1 et B1 partent en même temps en direction respectivement de A2 et B2. Dès A1 et B1 ont tapé dans les mains de A2 et B2, ceux-ci démarrent et le 1^{er} au ballon est attaquant et l'autre doit défendre



5) Conduite et frappe de balle

Le joueur part en conduite de balle et frappe avant le cône ▲
Variante avec 1-2 avant frappe.



6) Match