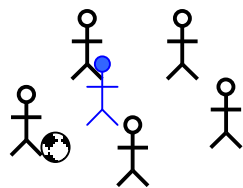
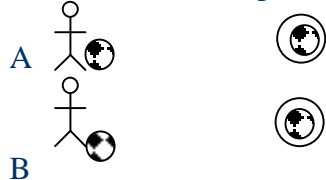


Séance N°24

- 1) Echauffement avec 1 toro : le joueur au centre essaie de récupérer le ballon
Faire ensuite avec 2 joueurs au centre ou/et en interdisant le 1-2

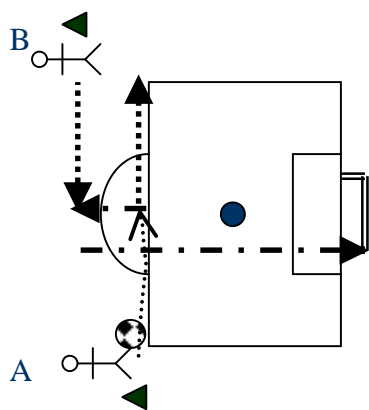


- 2) Conduite ballon par équipe



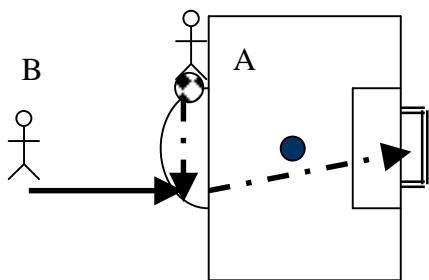
A et B partent en conduite de balle en même temps.
Arrivés au cercle ils posent leur ballon dans le cercle, récupèrent l'autre ballon qui était dans le cercle et reviennent donner le ballon au joueur suivant.

- 3) Conduite – passe et frappe



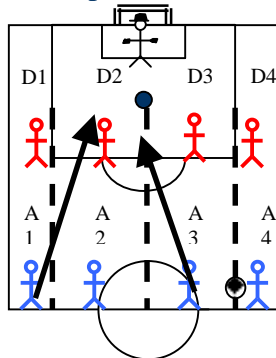
A part en conduite de balle. B part en même temps. Quand B arrive en face de lui, A doit faire la passe dans le timing pour B qui contrôle et frappe.

- 4) Passe et frappe dans la course



Joueur A fait passe à B dans la course de celui-ci. B frappe dans la course.

- 5) Zone et passe dans le dos



Pour que l'attaque soit valable il faut 1 passe dans le dos des défenseurs

- 6) Match