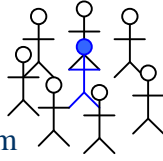


Séance N°27

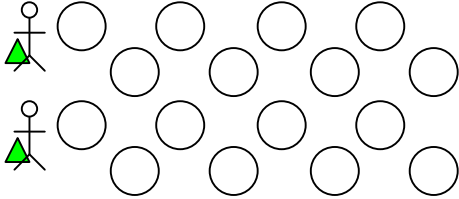
1) Jogging avec accélération tour par tour (gagner 10 s au tour sur 5 tours)

2) Travail des cuisses et réaction

Les joueurs sautillent sur place autour de l'entraîneur. Au signal de celui-ci, les joueurs se retournent et accélèrent sur 20 m puis ils reviennent en trotinant et continuent.

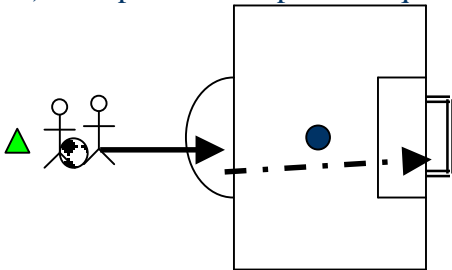


3) Travail des appuis avec course entre les 2 équipes



Pied gauche pied droit puis revenir au point de départ.

4) Petit pont et duel pour marquer



A fait petit pont à B et doit aller au but en frappant avant la surface de réparation. B se retourne et doit l'empêcher de marquer.

Faire le même exercice avec un grand pont.

5) Frappes arrêtées et frappes en mouvement avec appui et sans appui.

6) Match