



Echauffement

Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course avant, la troisième en course arrière face à ses 2 partenaires.

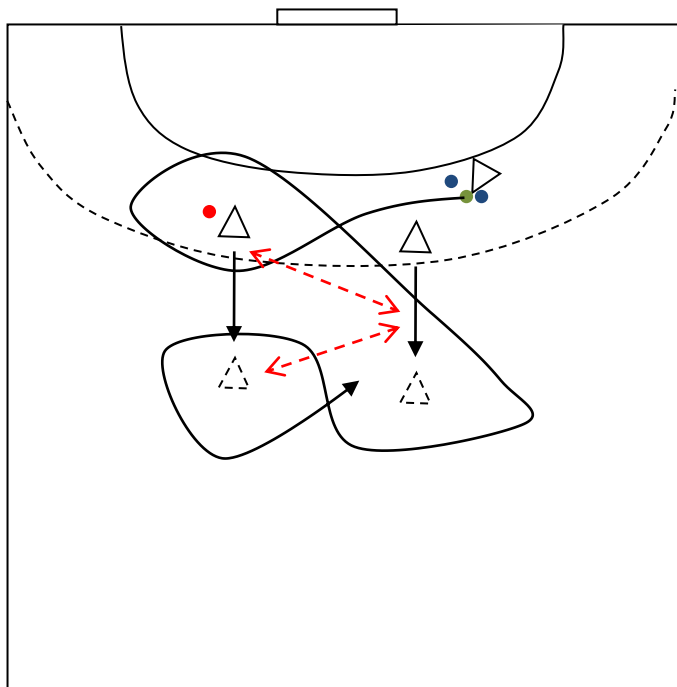
Les deux joueuses en course avant dribblent avec la main extérieure, en échangeant alternativement avec la main intérieure, une balle avec leur partenaire qui recule.

Inverser les mains, au retour.

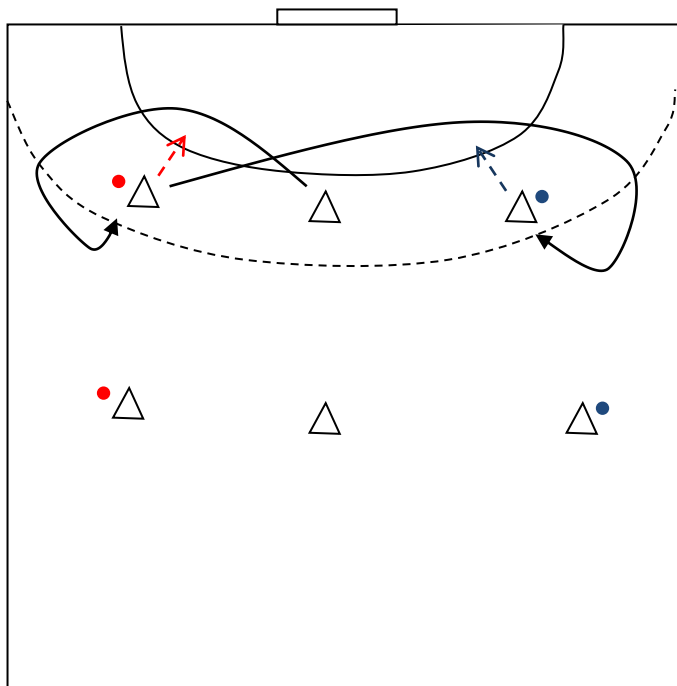


Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course avant, la troisième en course arrière face à ses 2 partenaires.

Même travail que précédemment, mais la joueuse qui recule a deux balles, qu'elle échange en alternance avec ses deux partenaires, en n'utilisant que la main du côté de la partenaire avec laquelle elle échange.



Par groupes de 3, en course d'une zone à l'autre. 2 joueuses en course arrière *échanagent une balle.*
La troisième en course avant, se déplace en "8" autour de ses partenaires, en conduisant en dribbles, une balle tenue dans chaque main, *la troisième balle.*



Les groupes de 3, avec deux balles, répartis sur tout le terrain, face à l'un des 2 buts.

Les 3 joueuses échangent deux balles en se déplaçant en "8"

- Au signal de l'entraîneur (coup de sifflet, taper dans les mains, etc...), les deux porteuses de balle poursuivent en dribbles leur partenaire.

Au signal suivant les 3 joueuses reprennent leurs échanges en "8".

Variations

1- Au signal, les deux porteuses de balle se mettent en appui facial, les mains en appui sur la balle, bras fléchis. La troisième sprinte en "8" autour de ses partenaires. (varier la technique de course, en conservant la vitesse)

2 - Au signal, la non porteuse de balle saute par-dessus une de ses deux partenaires à "saute-mouton", et rampe entre les jambes écartées de l'autre. Les trois partenaires reprennent alors leurs échanges.