

Mise en route

Parcours, 1 balle par joueur,

A - En slalom entre les plots, dribbler main gauche, main droite, Accélération,

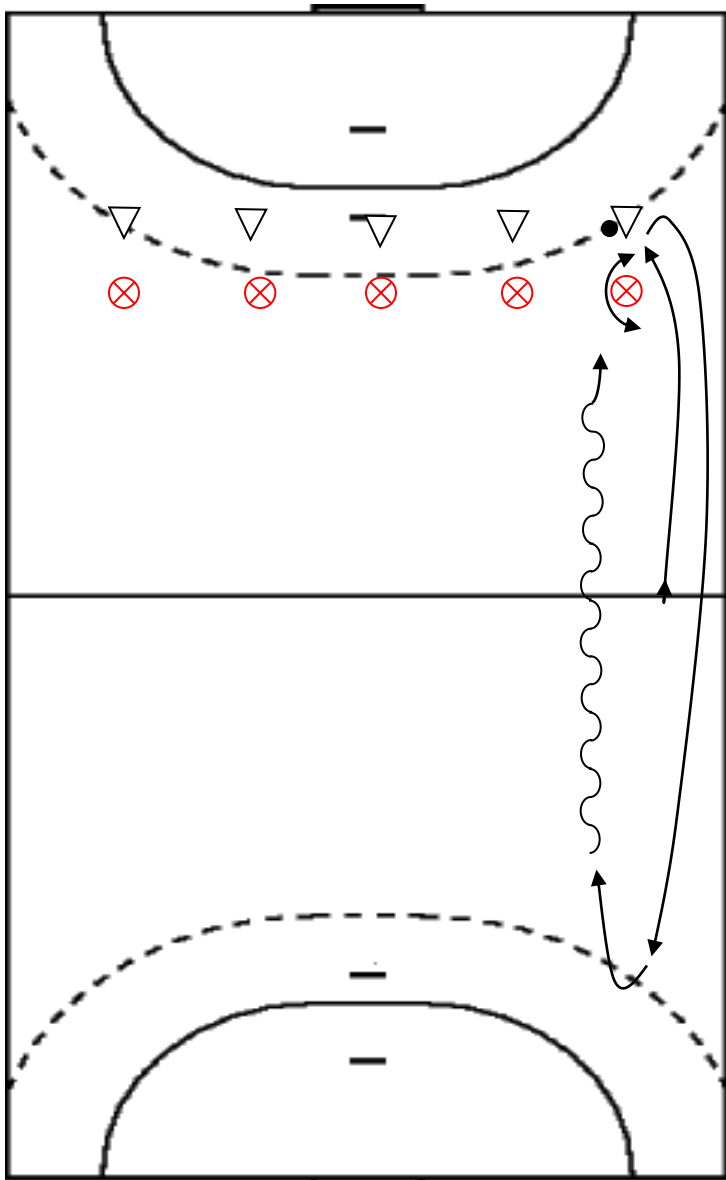
B - Montée / descente entre 6 et 9 mètres.

C - Double appui / débordement (changement de rythme).

Appuis décalés Droite / Gauche ou Gauche / Droite, accélération après le 1^{er} appui,

Départ pieds joints devant l'obstacle; saut, après réception (pieds joints), accélération,

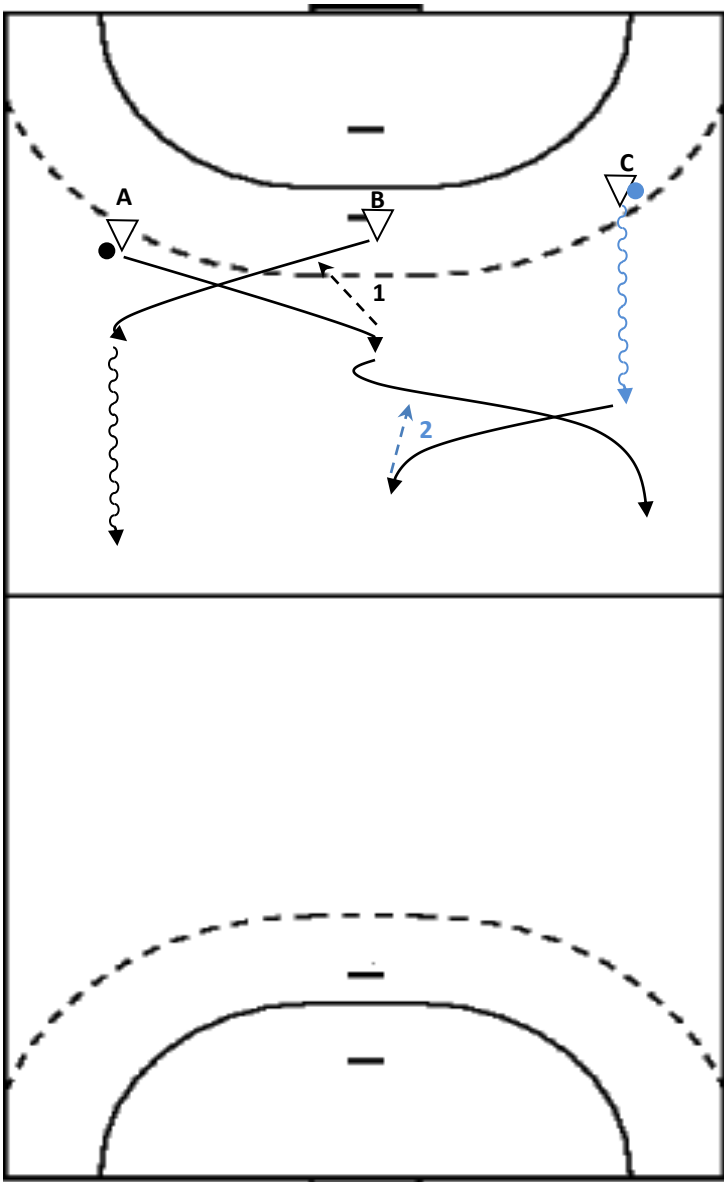
Retour en dribbles au point de départ à travers la zone,



- Sauter pieds joints 2 fois au-dessus du plot, puis accélération jusqu'à la ligne médiane
- Revenir toucher, le plot, puis redémarrer vers les gm adverses
- Revenir en dribbles au point de départ (récupération active)
- 8 répétitions

Variante

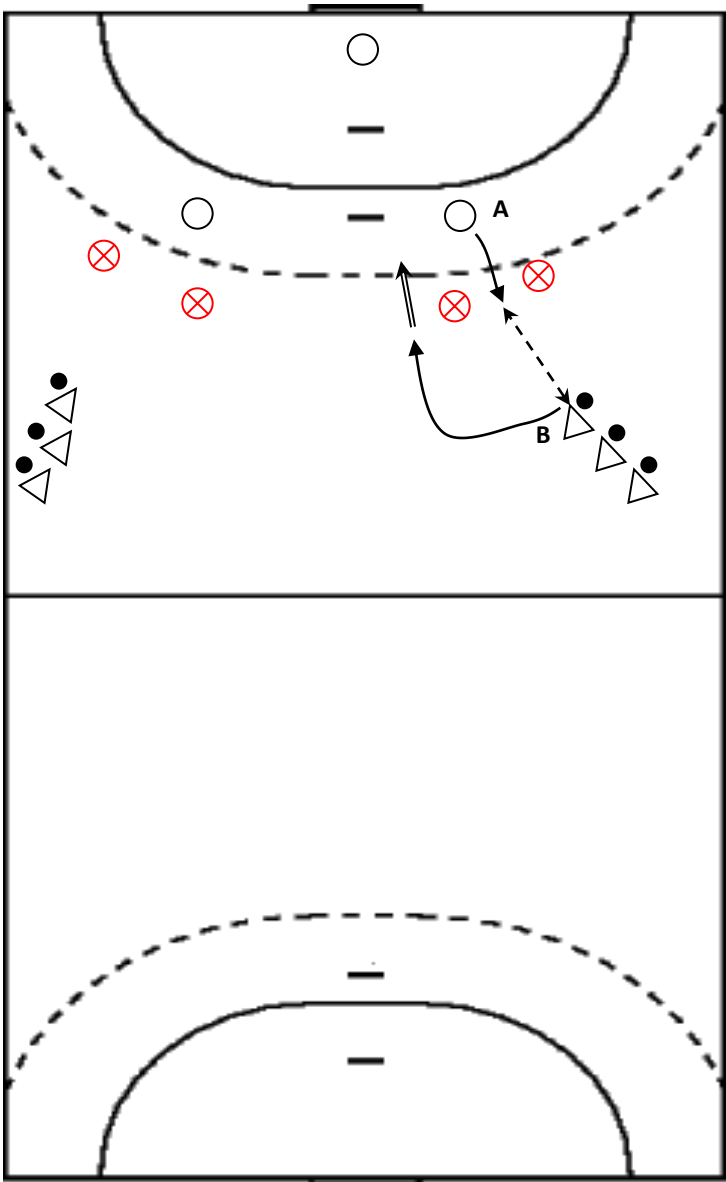
Même travail, mais cloche-pied gauche ou droit, 2 passages par appui, avec dribbles dans tous les déplacements.



Montée de balle:

Par groupes de 3 avec 2 balles sur les joueurs extérieurs.

A croise avec B. Même chose entre C et A. Le joueur à l'opposé du croisé dribble,



Tir

Avec opposition / contact de plus en plus présent.

En alternance d'un côté et de l'autre du terrain

- 1) Sortie du joueur en poste A, passe d'appui de B sur A qui lui remet.
Tir de A.
- 2) Idem, avec intervention du défenseur / Tir sur l'intérieur obligatoire
- 3) Ajouter un DC