



15'

CONDUITE DE BALLE DANS LA SURFACE

1 BALLON CHACUN

Type De Conduite : Pied Droit, Pied Gauche, Intérieur
 Du Pied, Extérieur Du Pied
 Intérieur Extérieur, Semelle.

1 BALLON pour Deux Donc 8 BALLONS pour le Groupe de 16

RECHERCHER UN PARTENAIRE SANS BALLON EN L'APPELANT AVANT
 DE LUI FAIRE LA PASSE PUIS LORSQUE L'ON A EFFECTUÉ SA PASSE
 ENSEMBLER SUR :

- MOBILITÉ DES BRAS (DANS UN SENS PUIS DANS L'AUTRE)

- MONTÉ DE GENOU
- TALONS FESSES
- PAS CHASSÉ GRAND ET PETIT
- EXTENSION TÊTE
- ACCÉLÉRATION PROGRESSIVE

