

Lundi

Relance à la main

Matériel

Temps

I) Echauffement :

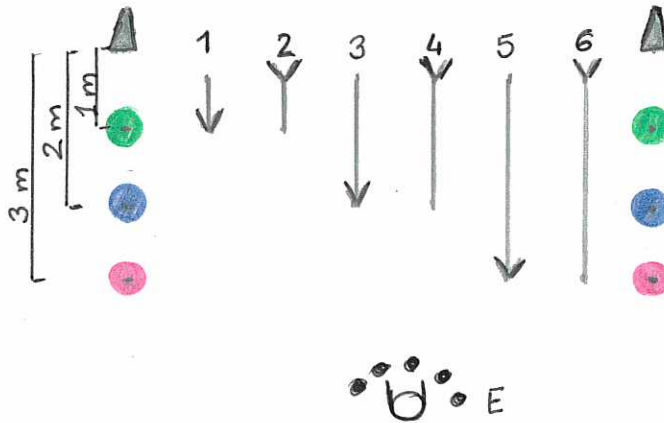
a) Tête, épaules, poignets, genoux, chevilles

5'

b) Renvois aux pieds (D / G)

Bloquage mains au sol

Bloquage mains mi-hauteur



2 cônes

6 coupelles

15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

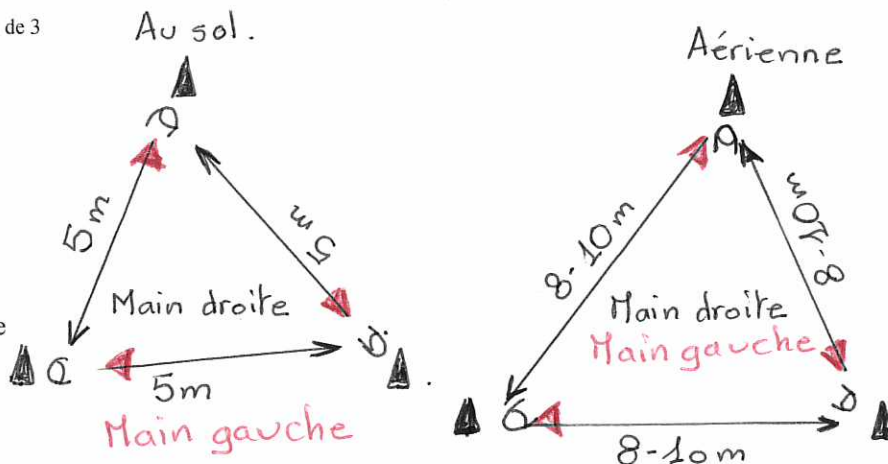
II) Exercice 1 : Par groupes de 3

Balle au sol main droite

Balle au sol main gauche

Balle aérienne main droite

Balle aérienne main gauche



3 cônes

1 coupelle

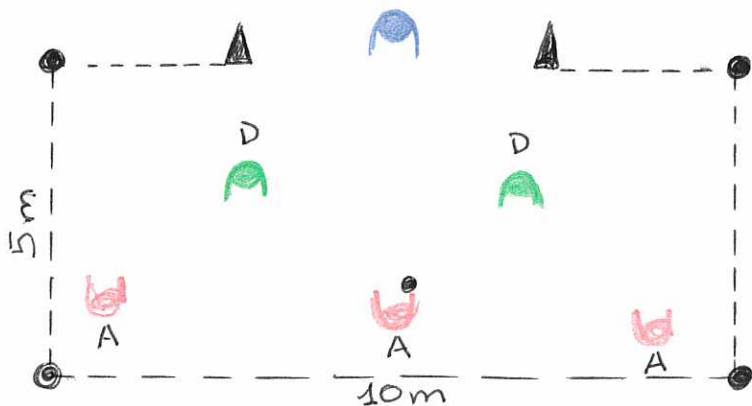
par joueur

15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

III) Mise en situation : Avec joueurs de champs



Situations proposées par les attaquants.

Dès que G se saisit du ballon les (A) se replient et les (D) offrent une proposition de relance.

(D) donne le ballon à (A)....

10'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS / QUESTIONS

5'

Mise à disposition du collectif