

Thème : **ECHAUFFEMENT**

Déroulement :

Circuit technique.

1. Conduite de balle intérieur PG / PD.
2. Course arrière avec la semelle (PG/PD)
3. Passement de jambes en fixant le plot (à droite puis à gauche).

4. Roulette pied droit vers la gauche et roulette pied gauche vers la droite.

5. Feinte de frappe.

6. Tir brossé sur les côtés.

Évolution : Varier les thèmes sur les ateliers, augmenter l'intensité de travail...

