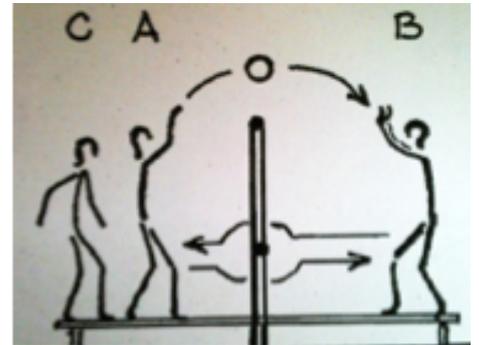


UN AGRES + UNE BALLE = UNE NOUVEAUTE AVEC LE BANC

PASSE ET VA

Deux piquets de saut en hauteur, un élastique tendu et un banc.

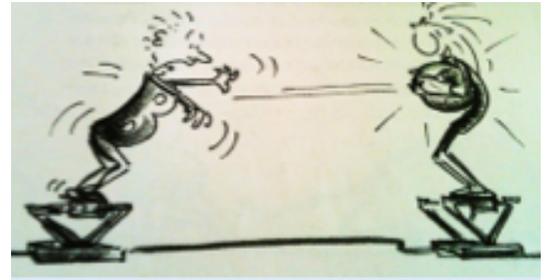
A lance la balle à B par-dessus la corde et va vers B. Pendant que celui-ci lance à C etc. Ils doivent donc se croiser pour enchaîner les passes.



LA PATATE CHAUDE

Deux bancs face à face env. 3m. A et B se font des passes et tentent de se déstabiliser.

Bancs à l'endroit, puis à l'envers...



LE ROI DU DRIBBLE

Entraîner le dribble avec deux balles.
(identiques ou différentes...)

