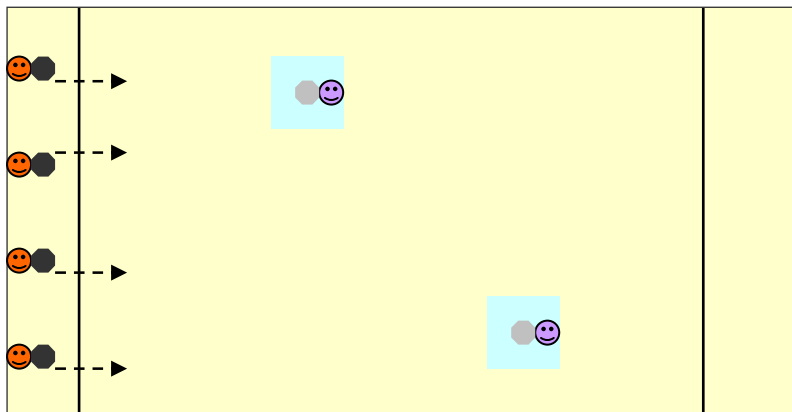





Exercice « Conduite de balle »




Déroulement

✓ Épervier


- Cet exercice est une suite possible de l'épervier
- Un joueur dans chaque zone  avec un **ballon en mousse** (interdit de sortir de la zone)
- Au signal les joueurs  doivent traverser sans se faire toucher par les adversaires 

VARIANTES

- Les joueurs  peuvent tirer à la main ou aux pieds
- Ajouter le nombre de défenseurs
- Modifier la place des « défenseurs »

Olivier DRUMONT

Préparateur Physique - Entraîneur

 06 71 06 69 37

odsports@laposte.net