



Mise en route technique alliant des prises de balle, du jeu aux pieds, des interventions latérales et des déplacements.

Les chiffres 1-2-3-4 indiquent l'ordre de départ des ballons.

Les distances entre joueurs influent sur l'intensité et la recherche de précision des gestes techniques.

Varié les frappes de balle en volée, 1/2 volée, départ sol avec les pieds D et G.

Le nombre de touche de balle influe sur le rythme de l'exercice. Commencer par 2 touches de balle (contrôle + passe) et finir en 1 touche (+ facile vers + difficile).

Les déplacements peuvent être en pas chassés, en pas croisés ou libres.

Une mise au sol progressive est importante. Démarrer par une intervention latérale simple, ensuite une intervention latérale aérienne pour finir sur un effacement.

Cette mise en place permet de s'adapter au thème, à la catégorie, au niveau du groupe.