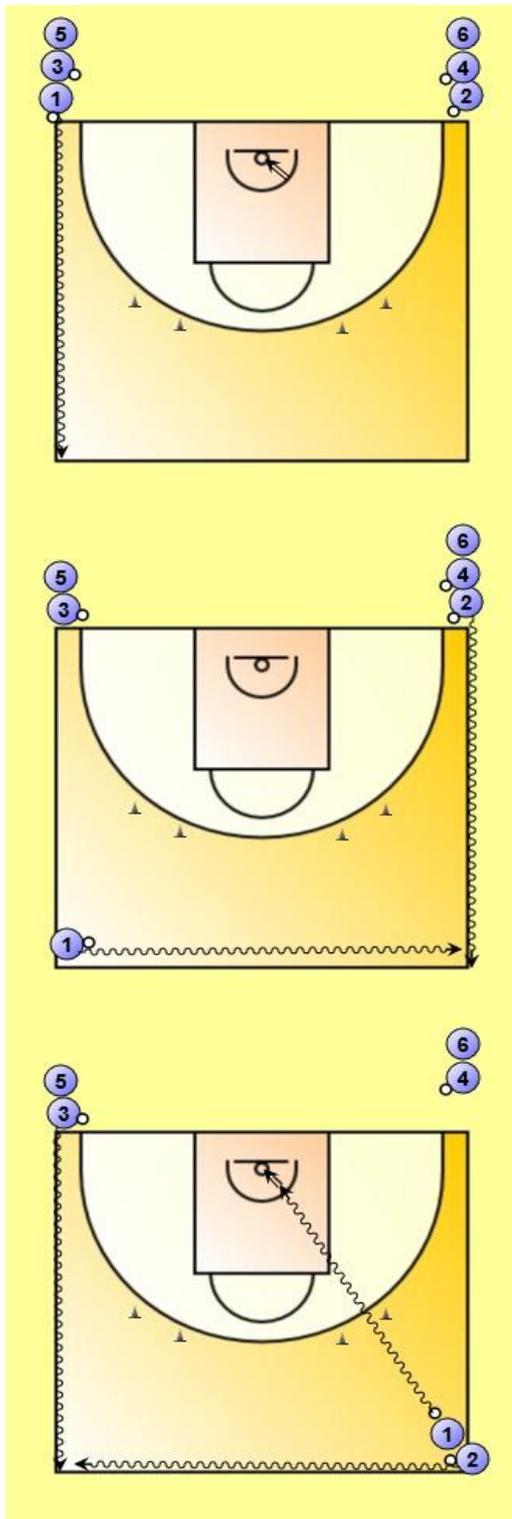


**N.B. : La durée de cet échauffement proposé est de 22 minutes. Les durées indiquées ci-dessous sont ajustables selon le temps dont vous disposez.**

### 1) Jouer Seul : 1x0 (6 minutes)



#### \* Longueur du corner vers médiane :

#### Objectif : développement des qualités motrices.

#### **2 passages sur chaque gamme tout en dribblant :**

- montée de genou et dribble main opposée
  - talons-fesses et dribble main opposée
  - Alternance une montée de genou et un talon-fesse en continuité avec la même jambe
  - de côté : les 2 appuis en alterné au-dessus et en-dessous de la ligne
  - de face : les 2 appuis en simultané à gauche et à droite de la ligne
- Important : alterner 1 passage dribble main droite et 1 passage dribble main gauche.*

#### \* Largeur de terrain :

#### Objectif : développement de l'aisance avec la balle.

#### **2 passages sur chaque gamme**

- en marchant ou en courant : faire passer la balle autour de la taille
  - dribbler vers l'avant sans changement de main hauteur de la hanche
  - dribbler vers l'avant sans changement de main hauteur du genou
  - dribbler vers l'avant sans changement de main avec 3 dribbles hauteur de la hanche et 3 dribbles hauteur du genou puis recommencer.
  - dribbler vers l'avant avec changement de main simple (crossover) tous les 3 dribbles
- Important : 1 passage dribble main droite et 1 passage dribble main gauche.*

#### \* Espace vers le cercle :

#### Objectif : apprentissage/perfectionnement du dribble

- dribble de contre-attaque en poussant la balle vers l'avant puis finir sur un tir en course avec les bons appuis (à droite : droite-gauche / à gauche : gauche-droite).

→ Variantes envisageables : changement de rythme avec slalom des plots, travail du dribble de débordement avec une fixation devant les plots, différents types de tir en course...

### 2) Adresse N°1 : tir de plain-pied (2 minutes)

Tir à mi-distance sur 2 spots de tir à 0°.

Placement en file indienne avec 2 ballons et 1 rebondeur pour chaque colonne.

Rotation : tir → rebond → passe + aller dans la colonne opposée

