

Entraînement par postes

Nom, prénom:

Postes	Tour 1	Tour 2
1 – Equilibre et réception du ballon		
2 – Réaction et réception du ballon 1		
3 – Différenciation et lancer		
4 – Réaction et réception du ballon 2		
5 – Rythme/différenciation et réception du ballon		
6 – Différenciation et réception du ballon		
7 – Voler et dévier		
8 – Voler, courir, voler		
9 – Equilibre et réception du ballon		
Total		