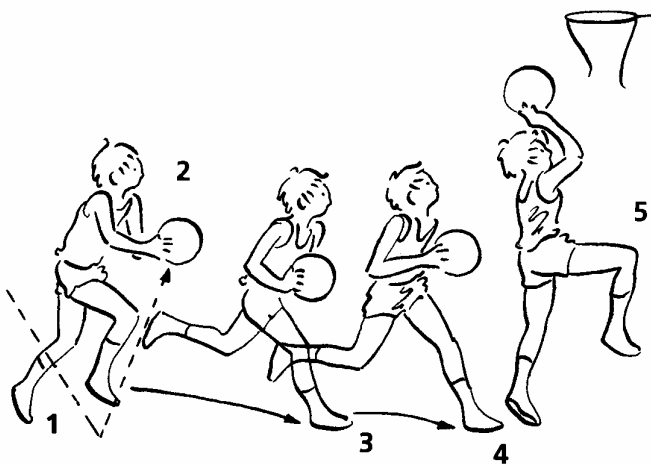
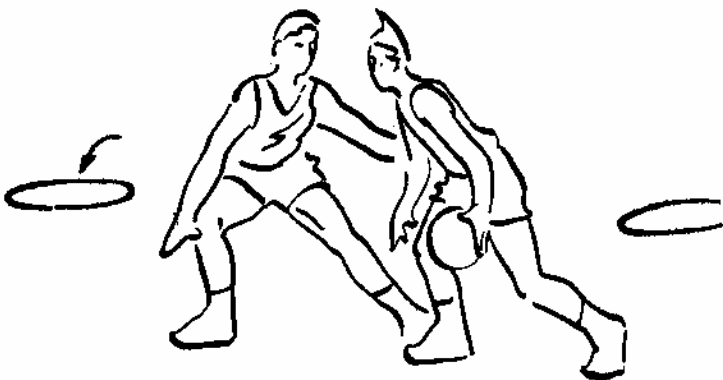


Se faire des passes, bras tendus et mains ouvertes lors de la passe, réception en amortissant le ballon (pompage). On ne devrait pas entendre de bruit.



Tir en foulées, varier droite et gauche.



Jeu 1:1 défendre son cerceau et essayer de dribbler dans le cerceau adverse



Jeu 4:4 avec un marqueur sur le caisson. S'il marque changement, sinon il reste sur le caisson.