

Séance à réaliser avant votre entraînement/ match (temps estimé: 20 minutes)



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Maintenir l'alignement talon-hanche-épaule
- 10 fois de chaque côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Amener le genou vers la poitrine
- 10 fois de chaque côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Amener la cheville vers la hanche opposée
- Bras tendu
- 10 fois de chaque côté



- Veillez à vous « grandir » au maximum
- Maintenir l'alignement genou-hanche-épaule
- Bras tendu
- 10 fois de chaque côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Garder la jambe avant à 90° (genou dans l'axe)
- Tendre les bras après la rotation du tronc
- 10 fois de chaque côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Réaliser une fente dans l'axe, suivie d'une fente latérale avec rotation du tronc.
- Une série = l'enchaînement des 4 mouvements
- 5 séries



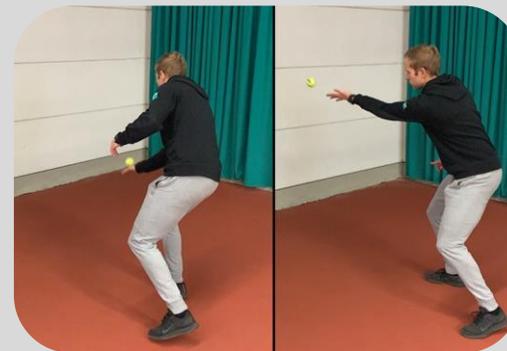
- Descendre les fesses vers l'arrière
- Fléchir les genoux entre 90° et 110°
- Maintenir les genoux en arrière des pointes de pieds
- Garder le dos plat et le plus vertical possible
- 10 fois



- Placer le poids du corps sur la jambe fléchie
- Maintenir les pointes de pieds vers l'avant
- Effectuer une rotation du buste vers l'intérieur (1) ou vers l'extérieur (2)
- Garder le dos plat
- 5 fois chaque séquence



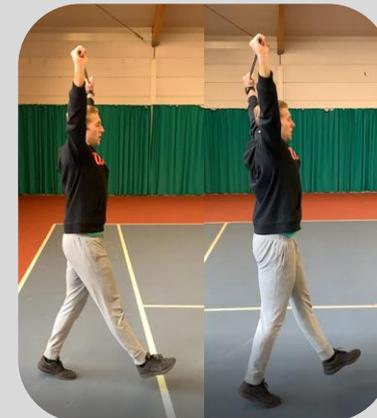
- Trottiner en alternant « dribble main droite – dribble main gauche – jonglage pied droit – jonglage pied gauche » (1 rebond autorisé entre chaque action)
- 3 fois 30 secondes



- Jouer à l'échange contre le mur
- Alternier des frappes avec la main droite et la main gauche
- 3 fois 20 frappes



- Réaliser un skipping « griffé » (frotter de manière dynamique votre semelle au sol lors du retour de la jambe « skippée »)
- Garder l'autre jambe tendue
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- 1 aller-retour sur la largeur du terrain par jambe



- Avancer en maintenant les jambes tendues
- « Griffé » le sol avec votre semelle
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- 2 aller-retour sur la largeur du terrain



- Réaliser des « tape-fesses » en alternant la jambe droite et la jambe gauche
- Garder l'alignement « genou fléchi-hanche »
- 2 aller-retour sur la largeur du terrain



- Lancer la balle verticalement depuis la ligne intérieure du couloir
- Démarrer en pas croisé et atteindre la ligne extérieure du couloir
- Récupérer la balle au vol à votre point de départ
- 5 fois de chaque côté



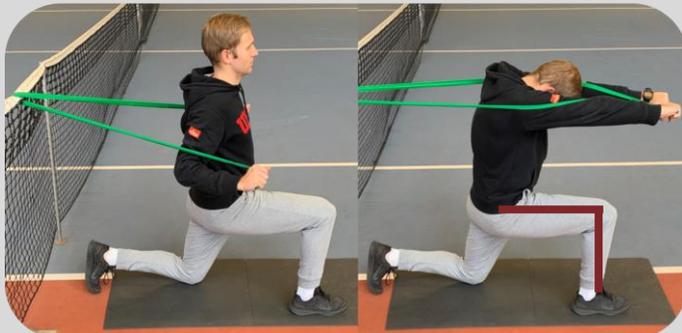
- Se mettre par deux
- Une personne (A) sur la ligne intérieure du couloir; une personne (B) au milieu du terrain
- Lâcher une des deux balles aléatoirement (A)
- Attraper la balle après un rebond (B)
- 5 essais avant de changer les rôles



- Lancer la balle verticalement depuis le milieu du terrain
- Toucher la ligne de couloir intérieure
- Récupérer la balle après 1 rebond maximum
- Se déplacer en pas chassés
- 3 fois de chaque côté



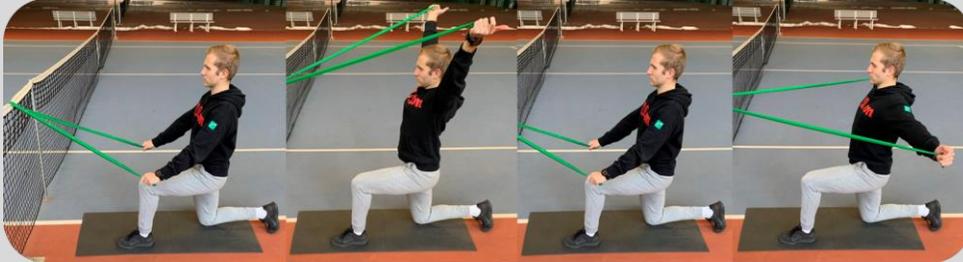
- Placer le coude à hauteur de l'épaule
- Former un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras
- Veiller à maintenir les épaules fixées
- Maintenir le dos plat, les genoux légèrement fléchis
- Garder une stabilité « tronc-bassin »
- 10 fois chaque bras



- Maintenir le bassin et les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Arrondir le haut du dos
- 10 fois



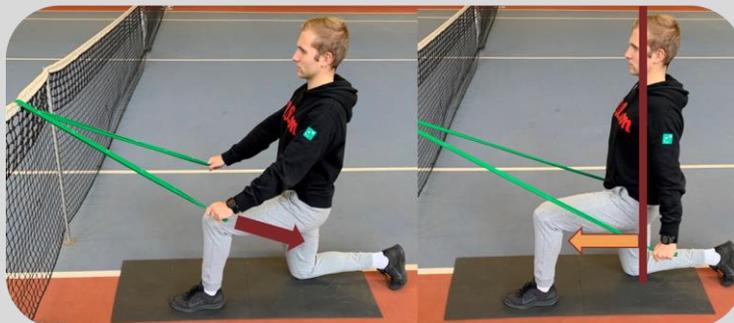
- Maintenir le bassin et les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Abaisser les épaules et serrer les omoplates
- 10 fois



- Abaisser les épaules et serrer les omoplates
- Garder le bassin et les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Maintenir les bras tendus
- 5 fois la séquence



- Abaisser les épaules et serrer les omoplates
- Garder le bassin et les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Fléchir légèrement les genoux
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- 10 fois



- Abaisser les épaules et serrer les omoplates
- Garder le bassin et les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Maintenir les bras tendus
- 10 fois