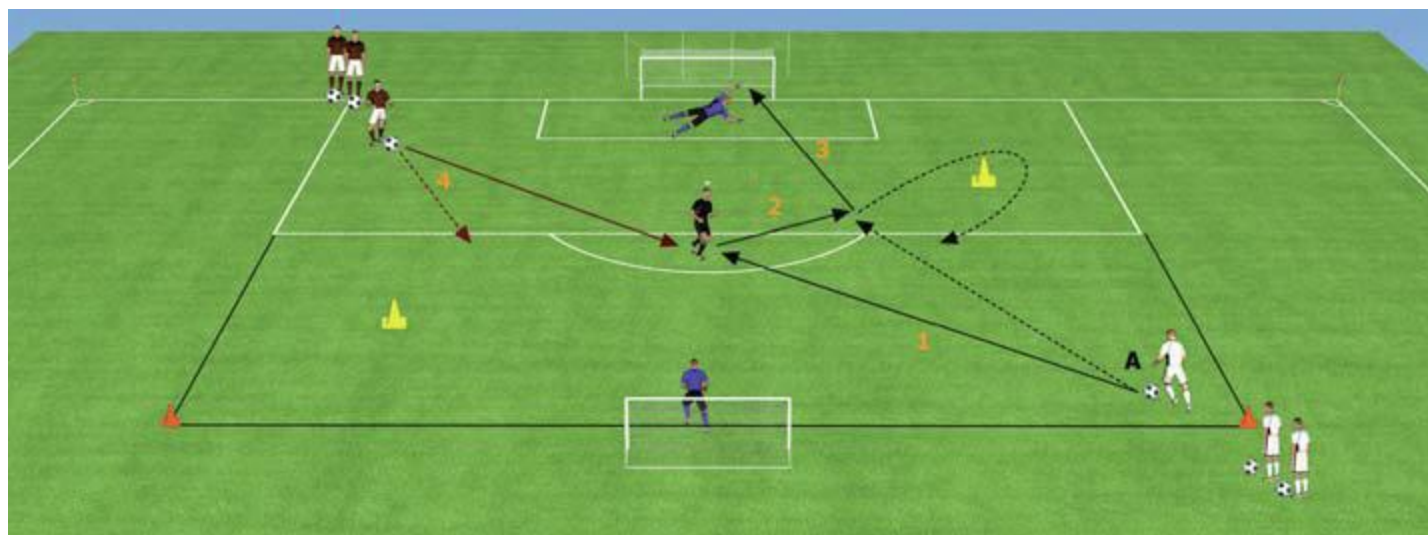


## ENCHAINEMENT ET FRAPPE SOUS PRESSION



On joue sur une double surface de réparation. 2 équipes se font face en diagonale, à côté de chaque but, avec gardien. **A** passe (et suit) à l'éducateur qui lui remet dans la course. **A** effectue une prise de balle vers l'avant et frappe au but (pas de frappe en 1 touche). Dès qu'il a frappé, il contourne le plot le plus vite possible afin de revenir défendre sur **B**, lequel a passé à l'éducateur au moment de la frappe de **A**, et ainsi de suite...

**REMARQUE :** Cet exercice vise à travailler en premier lieu la prise de balle "pour gagner de la vitesse" et enchaîner par une frappe sous pression.