



Plier les jambes en réception

Mon ami m'a donné une technique qui fonctionne à tous les coups pour faire plier les jambes de ces petits fainéants !! :)

Un bout de corde par joueur que chacun tient de manière latérale : c'est à dire un bout de corde dans chaque main, bras tendu (très important !)

L'entraîneur propose un circuit réception classique sauf que les joueurs doivent faire passer le ballon entre la corde et leur corps ! D'où l'obligation de **se déplacer sous la balle** puis de **se baisser** !