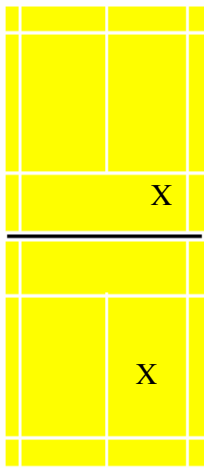
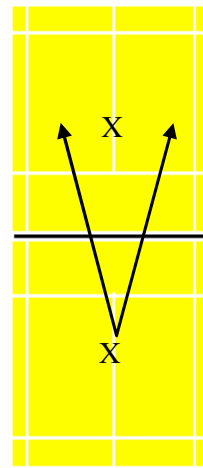


# Double échauffement

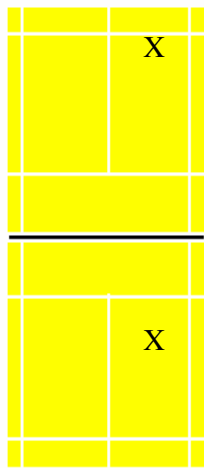


1 joueur en rush  
1 joueur en Def  
*Evolution avec 2 ou 3 joueurs en rush ou en def*



Drive/rush en coup dr et en revers

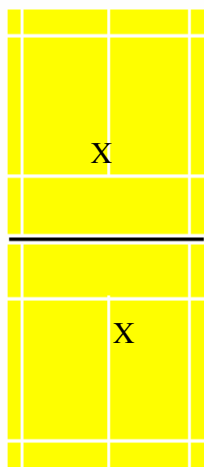
Def tendues dr et gauche



Smash et suit en drive/rush



1 joueur en drive dr  
1 joueur en drive cr



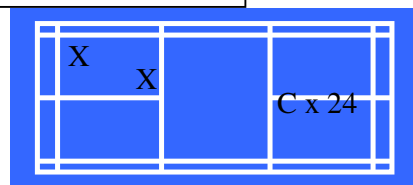
Def L ou C



Drive : toujours droit ou dr ou cr

Toujours droit ou dr ou cr

Travail de rotation



Intercensions filet

