

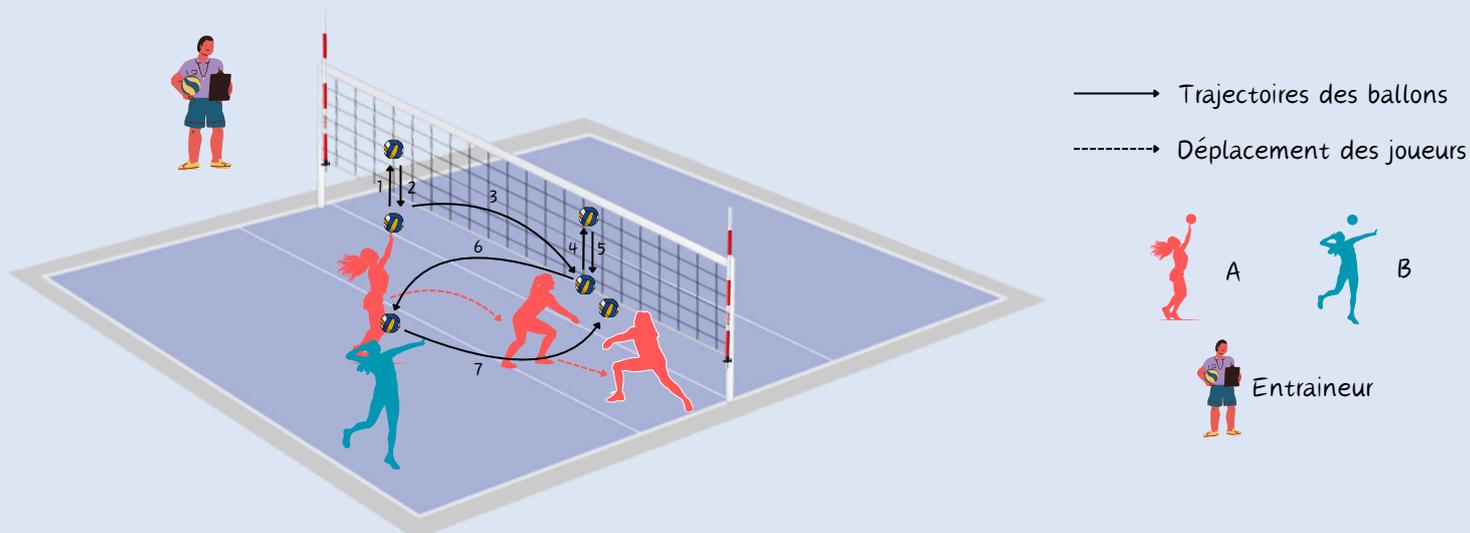


MANIPULATION À 2

Organisation / matériel

- Ballons
- 1 entraîneur
- 2 joueurs minimum
- Travail sur 1 / 2 terrain

Situation



Explication

- **A** fait un contrôle sur lui-même puis effectue une passe proche du filet. Il réalise ensuite une manchette sur lui-même puis fait une passe arrière pour le **joueur B**.
- Le **joueur B** effectue une attaque pieds au sol sur le **joueur A** qui défend sur **B**.
- Les rôles s'inversent : **B** fait un contrôle sur lui-même tandis que **A** prend la place de **B** en fond de terrain et ainsi de suite.

Remarques

- Mettre du volume dans les hauteurs de passes avant ou arrière.
- Après la passe arrière, le joueur doit se retourner très vite afin de pouvoir défendre dans les meilleures conditions possibles.
- Sur tous les contacts, il ne doit pas y avoir de mouvement.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/wvsnx6fmNNY>