

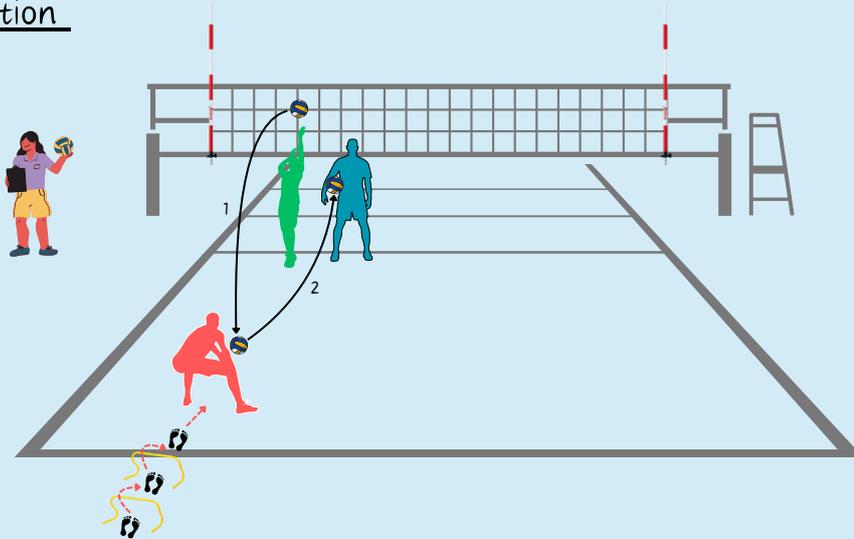


# DÉFENSE AVEC SAUTS DE HAIES

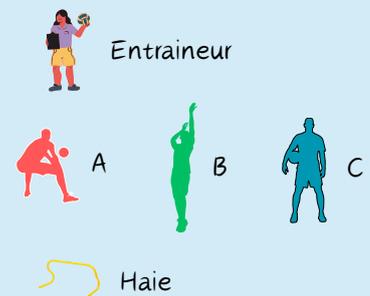
## Organisation / matériel

- 2 ou 3 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain

## Situation



- Trajectoires des ballons
- > Déplacements des joueurs

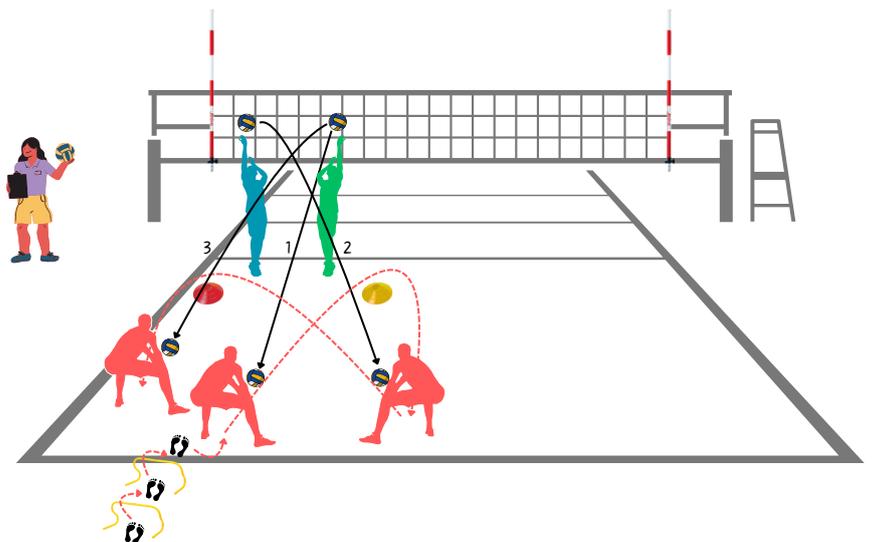


## Explication

- Le **joueur A** effectue des sauts de haies à pieds joints puis se place en position pour défendre l'attaque du **joueur B**.
- **C** bloque le ballon puis les joueurs tournent : **B** prend la place de **A**, **A** prend celle de **C** et **C** prend la place de **B**.
- **A** enclenche son saut après que **B** lance la balle pour effectuer son attaque (pour mettre **A** en crise de temps).

## Evolution

- Après sa défense sur l'attaque de **B**, le **joueur A** contourne un premier plot (●) puis défend l'attaque du **joueur C**.
- Il contourne ensuite un second plot (●) puis défend une deuxième attaque du **joueur B**.
- Les joueurs tournent : **B** prend la place de **A**, **A** celle de **C** et **C** prend celle de **B**.
- On peut éventuellement demander au **joueur A** de faire un plongeon en direction du plot après chaque défense.



LA VIDÉO

<https://youtu.be/Wbye8iRkDf0>