

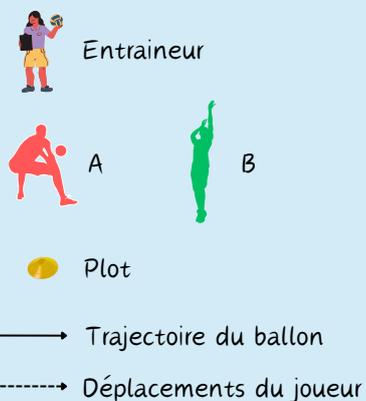
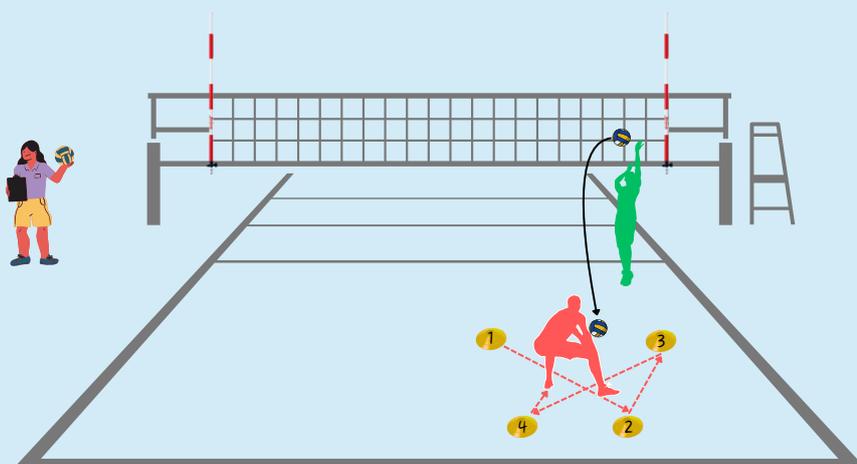


# DÉFENSE INDIVIDUELLE AVEC DÉPLACEMENT

## Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/2 terrain
- 4 plots (distants de 3m devant et 2m derrière)

## Situation



## Explication

- Le **joueur A** se déplace entre les plots en touchant à chaque fois un plot et en gardant le regard sur le joueur devant lui :
  - du plot 1 au plot 2 : en course arrière
  - du plot 2 au plot 3 : en course avant
  - du plot 3 au plot 4 : en course arrière
- Il se place ensuite au centre des plots pour défendre l'attaque du **joueur B** (**B** enclenche l'attaque au contact du dernier plot).
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent (**A** prend la place de **B** et inversement).

## Evolution

- Même exercice sauf que cette fois-ci, le **joueur B** effectue une feinte à la place d'une attaque. Le **joueur A** doit ainsi s'avancer à l'avant du terrain pour défendre (**B** enclenche la feinte au contact du dernier plot).

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/jj9MZnplBZQ>