

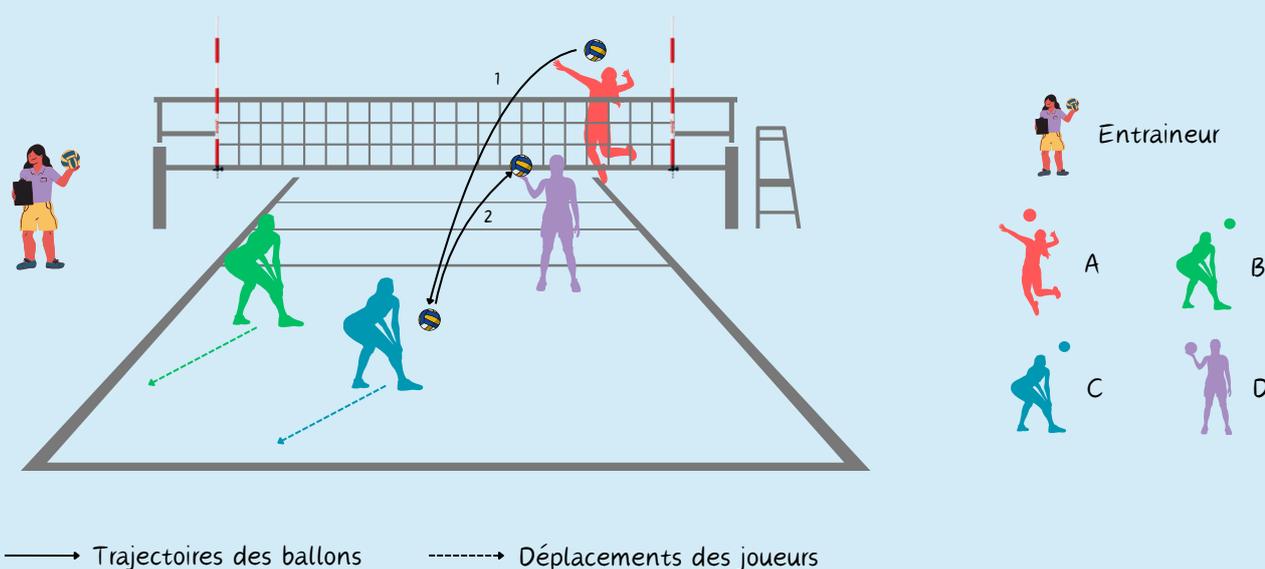


DÉFENSE SUR SELF ATTAQUE

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail terrain entier

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue une self attaque en P4 sur les joueurs **B** (en P5) et **C** (en P6) qui défendent sur le pivot.
- Au lancer du ballon de la self, les joueurs **B** et **C** reculent du temps 1 au temps 2.
- Au bout d'un moment, les joueurs tournent (voir la rotation sur la vidéo).
- Il est possible de mettre plusieurs joueurs en attente derrière le **joueur A**.

Evolution

- Même exercice sauf que cette fois-ci, le **joueur A** effectue une self attaque en P2 sur **B** (en P1) et **C** (en P6).

LA VIDÉO

<https://youtu.be/qdHVb07mqCk>