

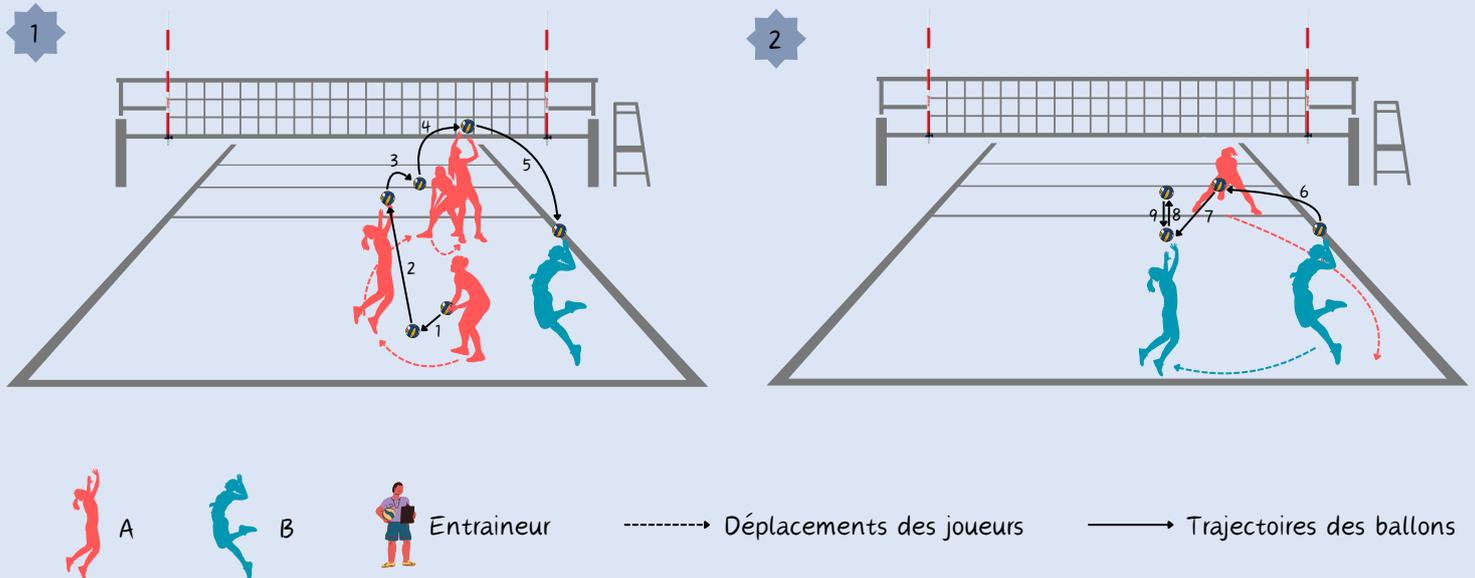


MANIPULATION ATTAQUE/DÉFENSE À 2

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- A fait un rebond sur place et sur ce rebond il se fait une passe vers l'avant au niveau des 3m.
- Il se déplace pour réaliser une manchette sur lui-même puis se retourne pour faire une passe au **joueur B** au fond du terrain.
- B fait défendre A puis B réalise un contrôle sur tête à la place du rebond et l'exercice se poursuit en inversant les postes des joueurs.

Remarque

- Pour que l'exercice soit bien réalisé, il faut demander aux joueurs de mettre du volume dans leurs trajectoires et de se déplacer rapidement pour ne plus être en mouvement au moment du contact.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/pJFJWbMjzyM>