

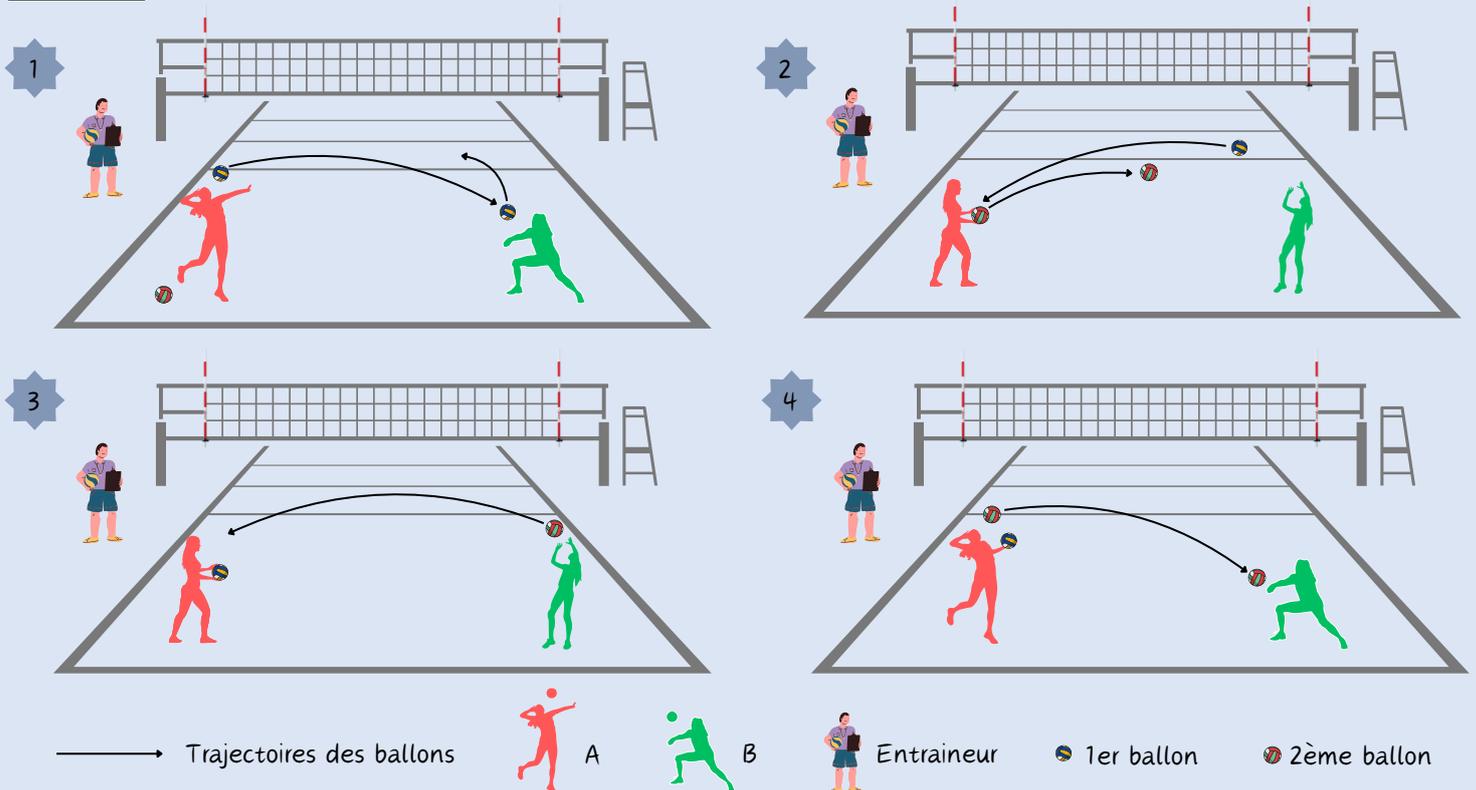


# MANIPULATION ATTAQUE/ DÉFENSE AVEC 2 BALLONS

## Organisation / matériel

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

## Situation



## Explication

- A fait défendre B avec un premier ballon.
- Au moment où B effectue sa défense, le **joueur A** lui envoie un second ballon en lancer québécois (avec de la hauteur).
- Lorsque le premier ballon lui revient, A bloque ce ballon. Pendant ce temps, B effectue une passe sur A avec le second ballon.
- A fait de nouveau défendre B en attaquant le second ballon et l'exercice recommence.
- Au bout d'un moment, les 2 joueurs échangent de place.

## Remarque

- Pour que l'exercice ait de la continuité, il faut que les joueurs mettent du volume dans les trajectoires de balles (pour se donner du temps).
- Le joueur B doit changer d'attitude entre sa position de relance et sa position de défense.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/ahdtPLRgVd4>